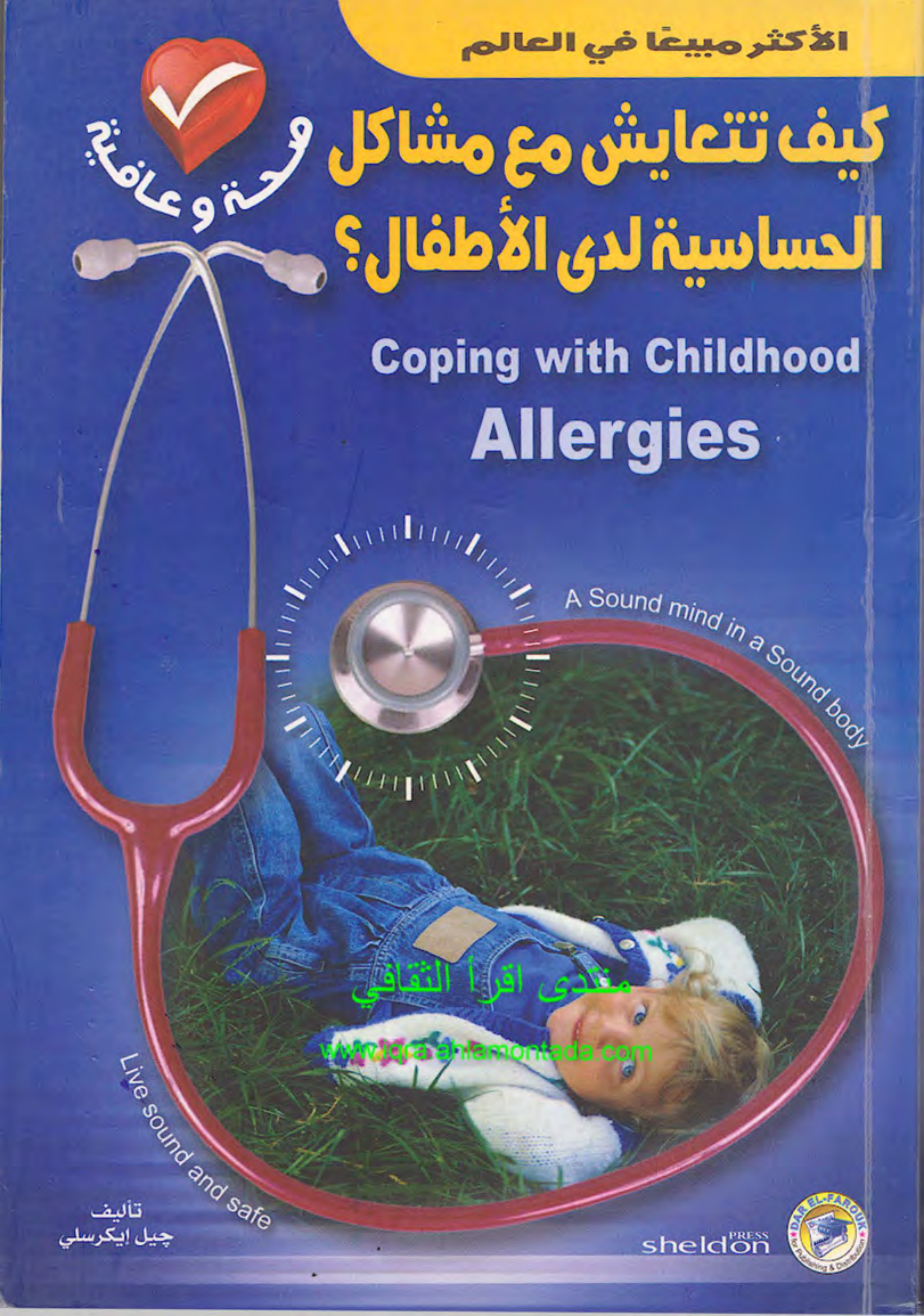


الأكثر مبيعًا في العالم
صحة و عافية
كيف تتعايش مع مشاكل الحساسية لدى الأطفال؟
Coping with Childhood Allergies
A Sound mind in a Sound body
منتدى اقرأ الثقافي
www.iqra.ahlamontada.com
Live sound and safe
تأليف
چيل ايكرسلي
sheldon PRESS
DAR EL-FAROUK


كيف تتعايش مع مشاكل
الحساسية لدى الأطفال؟
Coping with
Childhood Allergies

الناشر: دار الفاروق للنشر والتوزيع

الحائزة على الجوائز الآتية

جائزة أفضل ناشر ثقافي عام في مصر لعام ٢٠٠٤
جائزة أفضل ناشر للأطفال والناشئة في مصر لعام ٢٠٠٣
جائزة أفضل ناشر مدرسي في مصر لعام ٢٠٠٣
جائزة أفضل ناشر للترجمة من وإلى اللغة العربية
في مصر لعام ٢٠٠٣
جائزة الإبداع في مصر لعام ٢٠٠٢ (الجائزة الذهبية)
جائزة أفضل ناشر علمي وجامعي في مصر لعام ٢٠٠١
جائزة أفضل ناشر علمي وجامعي في مصر لعام ٢٠٠٠
المركز الرابع كأفضل دار نشر على مستوى العالم في مجال
الترجمة في معرض فرانكفورت عام ٢٠٠٠

الناشر الأجنبي: شيلدون برس

الموزع الوحيد على مستوى الشرق الأوسط:

دار الفاروق للاستثمارات الثقافية (ش.م.م)

العنوان: ١٢ شارع الدقي – اتجاه الجامعة منزل كوبري الدقي – جيزة – مصر

التليفون: ٣٣٨٠٤٧٣ (٠٠٢٠٢) – ٧٦٢٢٨٣٠ (٠٠٢٠٢) – ٧٦٢٢٨٣١ (٠٠٢٠٢) – ٧٦٢٢٨٣٢ (٠٠٢٠٢) – ٧٤٩١٣٨٨ (٠٠٢٠٢) – ٧٤٨٠٧٢٩ (٠٠٢٠٢)

فاكس: ٣٣٨٢٠٧٤ (٠٠٢٠٢)

فهرسة أثناء النشر/ إعداد الهيئة العامة لدار الكتب والوثائق القومية. إدارة الشئون الفنية.

إيكرسلي، جيل

كيف تتعايش مع مشاكل الحساسية لدى الأطفال؟ / جيل إيكرسلي، ترجمة قسم الترجمة بدار الفاروق. – ط ٠١– القاهرة: دار الفاروق للنشر والتوزيع، [٢٠٠٦] ١٦٠ ص؛ ١٤ × ٢٠ سم. – (صحة وعافية)

تدمك 977-408-163-3

١– الحساسية – الجوانب الصحية

أ– قسم الترجمة بدار الفاروق (مترجم)

ديوي ٦١٤,٥٩٩٣

رقم الإيداع ٢٠٠٦/١٠١٧٩

تدمك 977-408-163-3

تحذيـــــر

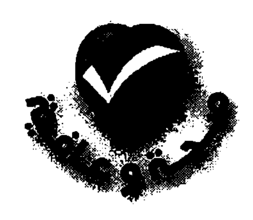
الطبعة العربية الأولى ٢٠٠٦

الطبعة الأجنبية ٢٠٠٥

العنوان الإليكتروني:

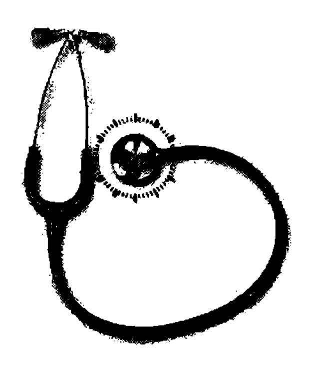
www.darelfarouk.com.eg

www.daralfarouk.com.eg



كيف تتعايش مع مشاكل الحساسية لدى الأطفال؟

Coping with Childhood Allergies



المحتويات

الموضـــوع	الصفحة
مقدمة	٧
الفصل الأول: ما المقصود بالحساسية؟	١١
الفصل الثاني: الربو	٢٧
الفصل الثالث: الإكزيما	٤٣
الفصل الرابع: حساسية الطعام	٦٣
الفصل الخامس: فرط الحساسية (التأق)	٨١
الفصل السادس: حمى القش	٩٩
الفصل السابع: أمراض الحساسية والبيئة	١١٧
الفصل الثامن: اختبارات الحساسية..........	١٣٧
الفصل التاسع: ماذا عن المستقبل؟	١٤٩

مقدمة

ليس من الغريب حاليًا أن يكون هناك طفلان أو ثلاثة أطفال في كل فصل دراسي يعانون من الربو ويحملون معهم أجهزة استنشاق (بخاخات) طبية بصورة دائمة. وربما يعاني طفل أو أكثر من حساسية دائمة طوال الحياة ويكون مضطرًا لأن يحمل معه بصورة دائمة دواءً به أدرينالين لكي يتناوله بصورة سريعة في حالة تعرضه للدغ من إحدى الحشرات أو تناوله لطعام ما مثل الفول السوداني. كما أن هناك الأطفال الذين يعانون من الإكزيما؛ وهي مجموعة من الأمراض تؤدي إلى حدوث حكة واحمرار وقرح وطفح جلدي. بالإضافة إلى ذلك، يوجد الأطفال الذين يعانون من حمى القش والذين يمثل بالنسبة لهم وقت الصيف أو وجودهم في أماكن بها الكثير من الطلع وحبوب اللقاح معاناة شديدة أو الذين يعطسون بصورة مستمرة عند لمسهم لبعض أنوا ع الزهور أو الحيوانات.

ماذا يحدث لأطفالنا؟ قم بالرجوع بذاكرتك إلى الوراء في فترة طفولتك وستجد أنه من غير المحتمل تمامًا أن تتذكر وجود هذا العدد الكبير من المشاكل الصحية المرتبطة بالحساسية. بالطبع، أدى تحسن التشخيص إلى اكتشاف أنوا ع جديدة من الحساسية؛ فحالات مثل الربو كان يتم تشخيصها بصورة سيئة في الماضي. ومع ذلك، يبدو أيضًا أن أنوا ع الحساسية التي تظهر تتزايد بصورة مستمرة إلى حد وصفها بأنها أصبحت وباءً.

يتأثر بعض الأطفال بدرجة طفيفة بأنواع الحساسية؛ حيث تصيبهم بعض الحكة إذا تناولوا بعض الأطعمة مثل الفراولة أو يصيبهم ضيق بسيط في التنفس إذا مروا بالقرب من بعض أنواع الزهور أو لمسوا بعض الحيوانات مثل القطط. ولدى بعض الأطفال الآخرين وفي حالات نادرة، قد تزيد الحساسية من صعوبة الحياة بدرجة كبيرة ليس فقط للطفل ولكن لأسرته بأكملها. ومن ثم، يجب إعداد وجبات منفصلة له، كما يجب شراء طعام وملابس وأدوات معيشة منفصلة له أيضًا.

أما بالنسبة للأخبار الجيدة فيما يتعلق بهذا الموضوع، فهي أن معظم حالات الحساسية يمكن التعامل معها وعلاجها. ويهدف هذا الكتاب إلى مساعدة الوالدين والقائمين على رعاية الطفل وكل من يتعامل مع أطفال يعانون من الحساسية على القيام بذلك. هذا، ويعد التعامل مع الحساسية علاقة مشتركة بين الأطباء والممرضات والإخصائيين الصحيين الآخرين والآباء والمدرسين والأطفال أنفسهم ومما لا شك فيه أن أمهات الأطفال المصابين بالحساسية وجليساتهنّ سيستفدن خير استفادة عند اطلاعهنّ على هذا الكتاب. لذا، فهو موجه لهنّ لمساعدة أطفالهنّ في التعايش مع مشاكل الحساسية. كما يتوافر العلاج الفعال لبعض حالات الحساسية مثل الربو والإكزيما وحمى القش. في حالات أخرى مثل فرط الحساسية أو التأق (Anaphylaxis) – التي تعد من الأمراض الخطيرة، يعد تجنب العامل المثير للحساسية الاستراتيجية الأساسية المتبعة في مرحلة التعامل مع هذا المرض.

يوضح لك الفصل الأول الحقائق الأولية الأساسية المتعلقة بأمراض الحساسية بصفة عامة وهي تشمل أكثر الأسباب شيوعًا الخاصة بإثارة هذه الأنواع من الحساسية. فإذا كنت تريدين معرفة المزيد عن مرض الربو مثلاً، يمكنك الاطلاع على الفصل الثاني الذي

يوضح كيف تمكن السيطرة على هذا المرض الذي يعد من أكثر مشاكل التنفس شيوعًا لدى الأطفال. هذا، ويتناول الفصل الثالث مرض الإكزيما وهو عبارة عن مجموعة من الأعراض الجلدية التي تشمل حدوث جفاف وحكة وتكوين قشرة وخروج بعض السوائل والإفرازات من الجلد وأعراض أخرى مؤلمة بصفة عامة.

أما الفصل الرابع، فيتناول حساسية الطعام والمشاكل الناجمة عن عدم تحمل الطعام بصفة عامة وهو موضوع معقد ويساء فهمه غالبًا. ويلقي الفصل الخامس الضوء على مرض فرط الحساسية وهو يعد أشد أنواع الحساسية خطورة على الحياة. وفي الفصل السادس، سنتناول حمى القش وهي حالة شائعة ومؤلمة تفسد فصل الصيف وموسم الامتحانات لأعداد مذهلة من الشباب صغار السن.

يقع اللوم أحيانًا على التغييرات الواقعة في البيئة المحيطة بنا - من حيث كثرة استخدام المواد الكيماوية - في ظهور أنواع كثيرة من أمراض الحساسية. ويوجد بالفصل السابع معلومات حول هذا الموضوع المثير للجدل والنقاش. وفي الفصل الثامن، سنلقي الضوء على أنواع متنوعة من اختبارات الحساسية المتوافرة حاليًا التي تتراوح من الاختبارات الأساسية التي تشمل تحليلات الدم واختبارات وخز الجلد المستخدمة في المستشفيات إلى اختبارات أخرى لم تثبت جدواها بعد. وفي الفصل التاسع، يوضح خبراء الحساسية ما يتوقعون حدوثه في مجالات علاج وأبحاث الحساسية في المستقبل.

الفصل الأول

ما المقصود بالحساسية؟

يدعي البعض أنه إذا استمرت حالات الحساسية في التزايد بالمعدل الحالي، فإن نصف سكان القارة الأوروبية سيصابون بنوع أو آخر من أنواع الحساسية بحلول عام ٢٠١٥.

في صيف عام ٢٠٠٢، أصدرت كلية الأطباء الملكية البريطانية تقريراً حول أمراض الحساسية، جاءت فيه الإحصائيات المذهلة التالية:

- تزايدت أمراض الربو والتهاب الجيوب الأنفية (الحكة وسيلان الأنف والعطس) والإكزيما بمعدل ضعفين أو ثلاثة أضعاف في العشرين سنة الأخيرة.
- الآن، يصيب مرض فرط الحساسية أو التأق - أشد أنواع الحساسية وأكثرها خطورةً على حياة الإنسان - فرداً واحداً من بين كل ٢٥٠٠ فرد. ولقد تزايدت حالات الدخول في المستشفى بسبب هذا المرض ووصلت إلى الضعف خلال الأربع سنوات الأخيرة.
- تعد الحساسية المرتبطة بالطعام من أكثر أسباب مرض فرط الحساسية شيوعًا لدى الأطفال. فلقد تزايدت الحساسية من الفول السوداني بمعدل ثلاثة أضعاف على مدار الأربع سنوات الأخيرة؛ فأصبحت تصيب الآن طفلاً واحداً من بين كل ٧٠ طفلاً في المملكة المتحده. ومقارنةً بما كانت عليه هذه الحساسية منذ عشرة سنوات مضت، فلم تكن تزيد عن مجرد اضطراب نادر يصاب به البعض.

في أوائل عام ٢٠٠٤، تم إجراء بحث يشمل أوروبا بأكملها حول أسباب مرض الربو وحالات الحساسية الأخرى للتعرف على سبب واحد وشامل لإصابة عدد كبير جداً من الأشخاص بمرض الحساسية وخاصةً الأطفال.

نحن لا نعرف بالطبع هل ستستمر أمراض الحساسية في التزايد بالمعدل نفسه أم لا. فلقد قامت مجموعة من الباحثين الأستراليين مؤخراً بدراسة مجموعة مكونة من أكثر من ٨٠٠ طفل في المرحلة الابتدائية في بلدة تقع على بعد ١٥٠ ميلاً من شمال "سيدني"؛ حيث وجدوا أنه قد تزايدت معدلات الحساسية هناك بصورة ملحوظة من عام ١٩٨٢ إلى عام ١٩٩٢ كما هو الوضع في أوروبا. وما بين عامي ١٩٩٢ و٢٠٠٢، انخفضت معدلات الإصابة بالربو، بينما ظلت معدلات الإصابة ببعض أمراض الحساسية الأخرى - مثل الإكزيما وحمى القش - كما هي. لم يستطع الباحثون إيجاد أسباب لهذا الانخفاض الملحوظ وأوضحوا أنه لا علة له مثله مثل الزيادة السابقة.

لماذا تتزايد معدلات الإصابة بأمراض الحساسية؟

هذا هو السؤال الصعب وفقًا لما يقوله المتخصصون في أمراض الحساسية. فإجابته لا تبدو بسيطة؛ فمن المعروف أن هناك حالات من المصابين بالحساسية في المجتمعات الغربية أكثر بكثير من الأعداد المصابة بها في دول العالم الثالث. لذا، ربما تكون أمراض الحساسية هي الثمن الذي يدفعه الغرب لطريقة معيشتهم. فلقد تم إرجاع الإصابة بأمراض الحساسية بصورة متزايدة في الغرب إلى عناصر متنوعة من أنماط المعيشة هناك، مثل تلوث الهواء والمنازل المكيفة دافئة الحرارة بشكل يعتبر بيئة مثالية لتكاثر العثة المنزلية. كما تعد قلة

الإصابة بالأمراض المعدية في الطفولة والاعتماد المبالغ فيه على المضادات الحيوية والمواد الكيماوية المنزلية وتدخين السجائر من بين الأسباب المؤدية إلى الإصابة بالحساسية. ولكن لسوء الحظ، لا توجد نظرية واحدة تناسب كل هذه الحقائق المتاحة.

لنأخذ، على سبيل المثال، مشكلة تلوث الهواء. هل الهواء في المدن البريطانية أكثر تلوثًا في الوقت الحالي عما كان في الخمسين سنة الماضية عندما أدت سحابة الدخان الكبيرة في لندن عام ١٩٥٢ إلى قتل ما يزيد عن ٤٠٠٠ شخص؟

لدينا سؤال آخر يطرح نفسه في هذا الصدد؛ هل زيادة أمراض الحساسية متعلقة بتلوث الهواء الذي أصبح يحتوي على أول أكسيد الكربون وثاني أكسيد الكبريت وثاني أكسيد النيتروجين والأوزون من الدخان المنبعث من وسائل المواصلات والذي حل محل الدخان المنبعث من حرائق الفحم وأدخنة المصانع؟ لقد اكتشف الباحثون أنه بعد اتحاد ألمانيا الشرقية والغربية في عام ١٩٨٩، فإن مستويات الإصابة بأمراض الحساسية والربو في مدن شرق ألمانيا الملوثة قد انخفضت بصورة فعلية عن المستويات المقابلة لها في الغرب. في بريطانيا، تعد الإصابة بالربو بين المراهقين أكثر شيوعًا في المناطق الريفية عن الحالات المقابلة لها في المدن. وتتنوع مستويات الملوثات - مثل الأوزون وثاني أكسيد النيتروجين - من مكان إلى مكان آخر دون وجود سبب واضح لذلك. ووفقًا للجمعية البريطانية لأمراض الحساسية والمناعة الإكلينيكية، توجد بمدينة "مانشستر" مستويات تلوث بالأوزون وثاني أكسيد النيتروجين تبلغ ٣٠ و٩٣ على التعاقب وهي ضعف مستويات التلوث المقابلة لها في "لندن" التي تبلغ ١٦ و ٥٦.

تعد المنازل الحديثة والمزودة بنظم للتدفئة المركزية بيئة مثالية للعثة المنزلية، وهي سبب شائع لإصابة الأطفال بالحساسية. والحقيقة أن أطفال اليوم من المحتمل بقاؤهم داخل المنزل وقيامهم بممارسة ألعاب الكمبيوتر بصورة أكبر عن ممارستهم للعب خارج المنزل - الأمر الذي زاد من الاعتقاد في أن المكوث داخل المنزل لفترات طويلة من الأسباب المؤدية إلى الإصابة بالحساسية. مع ذلك، من الجدير بالذكر أنه في دولتي أستراليا ونيوزيلندا؛ وهما معروفتان بأن أنماط المعيشة فيهما صحية وتعتمد على الخروج في الهواء الطلق بصورة عامة، تعد مستويات الإصابة بالحساسية أكبر من مثيلاتها في بريطانيا.

من بين الأسباب الأخرى المقترحة لارتفاع نسبة الإصابة بأمراض الحساسية ما يطلق عليه نظرية "جهاز المناعة الخامل"؛ حيث تقترح هذه النظرية أن أجهزة المناعة لدى الأطفال نظراً لأنها لم تعد تقاوم الأمراض المعدية الآن كما كان الوضع في الماضي، فإنها تنتج المزيد من خلايا الدم البيضاء التي تتسبب في حدوث مشاكل الحساسية. أما دول العالم الثالث - حيث لا تزال الأمراض المعدية منتشرة فيها، فبها نسب أقل انخفاضاً من الحساسية.

هل الرعاية الصحية المبالغ فيها هي السبب في زيادة أمراض الحساسية؟ من المعروف أن الأطفال الذين ينشئون في المزارع يعانون من أمراض حساسية أقل من الأطفال الآخرين، ربما بسبب أنهم يتعرضون لقانورات المزارع وشعر وجلد الحيوانات في سن مبكرة. ينص الاقتراح المسمى بـ "الافتراض الصحي" الذي تبناه متخصص في علم الأوبئة في عام ١٩٨٩ أن الأطفال في المنازل النظيفة تماماً وخاصةً هؤلاء غير المعرضين للجراثيم والميكروبات التي

يحضرها معهم الإخوة والأخوات الكبار من المحتمل بدرجة أكبر من غيرهم تعرضهم للإصابة بأمراض الحساسية. مع ذلك، بدأ مؤخراً خبراء الأمراض المعدية في محاربة هذه الفكرة بإشارتهم إلى أنه لا يوجد مستوى مقبول من القاذورات "الآمنة" في المنزل وأن الاستهانة فيما يتعلق بمعايير النظافة يمكن أن يؤدي إلى إصابات معدية أكثر مثل تسمم الطعام.

ربطت النظريات الأخرى بين زيادة الحساسية وبين الاستخدام المتزايد لبعض العقاقير المسكنة لمعالجة ارتفاع الحرارة لدى الأطفال - مثل الباراسيتامول - ونقص عنصر السيلينيوم المعدني في الطعام وزيادة السمنة. فمن المعروف أن الأطفال المولودين لأمهات مدخنات من المحتمل بصورة أكبر من غيرهم أن يصابوا بأمراض مرتبطة بالجهاز التنفسي، من بينها الربو. ولا يزال يتم إجراء الأبحاث الخاصة بكل الأسباب المحتملة وتأثير نمط التغذية في فترة الحمل على إصابة الطفل بالحساسية.

حتى الأمير "تشارلز" قام بالتعبير عن قلقه قائلاً في إحدى المقالات الصحفية في فبراير ٢٠٠٤: "لقد أصبحنا مصابين بالحساسية من نمط الحياة الغربي والإفراط في تناول الطعام وقلة ممارسة التمرينات الرياضية واهتمامنا المبالغ فيه بالمبادئ الصحية وتعرضنا للمزيد من المواد الكيماوية غير المختبرة؛ حيث تشترك هذه العوامل مجتمعة في إضعاف نظمنا الدفاعية ضد البيئة المحيطة بنا".

ما مدى خطورة أمراض الحساسية؟

معظم حالات الحساسية لا تشكل خطراً على الحياة وتمكن معالجتها مما يسمح للمصاب بها بأن يمارس حياة طبيعية أو قريبة من الطبيعية. مع ذلك، فإنها يمكن أن تكون أمراً محزناً ومرعباً وباعثاً على

الاكتئاب. فعلى سبيل المثال، يمكن أن تحول حمى القش حياة الأطفال إلى مأساة وتزيد من صعوبة الحياة - لا سيما بالنسبة للمراهقين - حتى أنهم لا يستطيعون التكيف معها؛ حيث يميل موسم الإصابة بحمى القش إلى التزامن مع وقت الامتحانات.

تعد بعض أنواع الحساسية الأخرى مهددة للحياة بصورة فعلية؛ حيث يموت بعض الأشخاص نتيجة إصابتهم ببعض الأزمات الربوية. لذا، فقد قام أحد الآباء بإقامة جمعية لمحاربة مرض فرط الحساسية إثر فقدانه لابنته الصغيرة التي ماتت بسبب إصابتها بحساسية من الفول السوداني لم يتم تشخيصها بصورة سليمة.

إن التعايش مع طفل مصاب بشكل خطير من أشكال الحساسية لا يعد أمراً سهلاً كما اكتشفت إحدى الأمهات. فطفلها الذي يبلغ من العمر خمسة أعوام يعاني من إكزيما حادة وربو. كما أنه مصاب بالحساسية أيضًا من القطط والكلاب وعثة المنزل والعديد من المواد الكيماوية المستخدمة في المنازل بصورة معتادة.

جاء على لسان هذه الأم البائسة: "لم نتمكن من النوم أكثر من ساعتين متواصلتين منذ مولده. فالإكزيما منتشرة في يديه بصورة سيئة، مع وجود جلد متشقق ونزيف. ولقد أثر هذا على حالته في المدرسة؛ حيث يعاني من مشكلة في الإمساك بالقلم ولا يمكنه اللعب مثل الأطفال الآخرين بالرمل أو الماء. بالتالي، فقد أصبح يعاني من مشاكل اجتماعية أيضًا؛ فلا يريد الأطفال الآخرون إمساك يديه. وإذا فكرنا يومًا أن نصطحبه إلى حفل ما، فلا بد من أن أتصل أولاً لأتأكد من عدم وجود حيوانات في المنزل المقام به الحفل. فمجرد وجوده في منزل به كلب أو قطة يجعل وجهه ينتفخ ويتورم، مما يؤدي إلى عدم قدرته على فتح عينيه تمامًا.

أنا نفسي أعاني من نوبات ربو خفيفة ولدي حساسية من القطط والكلاب. فإذا قمت بلمس أي منها، أشعر بحكة في عيني وتظهر بقع على جلدي. ولكن ابني يعاني بصورة أكبر مني، كما يعاني والده أيضاً من حمى القش. ولقد كنت أقوم باتباع كل النصائح الغذائية الخاصة بتجنب الفول السوداني تماماً في الطعام عندما كنت حاملاً وبعد الولادة عندما كنت أرضع ابني رضاعة طبيعية لمدة ستة أشهر، ولكن يبدو أن هذا الأمر لم يشكل أي فارق بالنسبة لي. فلم يخطر ببالي أبداً أنه سيتأثر بالحساسية بهذه الدرجة السيئة."

ما المفهوم الفعلي لمرض الحساسية؟

من بين الصعوبات التي تقابلنا أن كلمة "الحساسية" تستخدم غالبًا بمعناها الشائع للإشارة إلى أي نوع من الاستجابة غير الجيدة لأي طعام أو مادة. ومع ذلك، فاستجابة الجسم للحساسية الفعلية وتفاعله معها تشمل جهاز المناعة بالجسم.

الحساسية عبارة عن استجابة غير ملائمة من قبل جهاز المناعة لمادة ما لا تكون بهذا الضرر بالنسبة للأشخاص الآخرين غير المصابين بالحساسية.

من المواد المسببة للحساسية حبوب اللقاح أو بياض البيض أو عقار طبي معين مثل البنسيلين (أو حتى شعر القطة أو الكلب). فجهاز المناعة البشري مصمم للتفاعل بهذه الطريقة مع بعض المواد الأصلية التي تهاجم الجسم مثل الفيروسات والبكتريا. مع ذلك، إذا ورث ابنك أو كان لديه ميل أو قابلية للإصابة بالحساسية (يطلق على هذا الأمر الاستعداد الوراثي للحساسية وقد تكون وراثية في العائلة بالرغم من أن هذا الأمر ليس دائمًا)، فإن جهازه المناعي يستجيب بالطريقة

نفسها عندما يتصل بالمواد الخاصة المثيرة للحساسية مثل تلك المذكورة من قبل. لمزيد من التعقيد، نذكر أن جهاز مناعة الفرد المصاب بالحساسية لا يستجيب بالطريقة نفسها أو بدرجة الشدة نفسها للمادة الواحدة المثيرة للحساسية.

عندما يحدث اتصال مباشر بين الطفل المعرض للإصابة بالحساسية والمواد المثيرة للحساسية، فإن جهازه المناعي ينتج كمية كبيرة من جسم مضاد للحساسية يُطلق عليه الجلوبين المناعي (هـ) "Immunoglobulin E" أو ما يعرف اختصاراً بـ IgE. ينتج عن هذا ظهور نوع من الأعراض نطلق عَليه تفاعل الجسم مع الحساسية أو استجابته لها (تفاعل أرجي). يكون ذلك على شكل احمرار والتهاب في الجلد وسيلان في الأنف وحدوث ضيق في الممرات الهوائية مما يزيد من صعوبة التنفس وانتفاخ الأنسجة. وفي حالة الحساسية من الطعام (انظر الفصل الرابع)، يحدث التفاعل بصورة سريعة عادةً – سواء أكان ذلك بصورة فورية بعد تناول الطعام المثير للحساسية أم خلال ٣٠ دقيقة من تناوله.

يعد وجود الأجسام المضادة في الجسم استجابة فعلية من استجابات الحساسية، ويمكن التحقق من ذلك باختبار وخز الجلد أو تحليل الدم. ويعني عدم وجود هذه الأجسام المضادة في الجسم أن الشخص لا يعاني من الحساسية. فإذا كان طفلك يعاني من استجابة سيئة لطعام أو مادة ما مثل إحساسه بالغثيان أو ألم في البطن أو التهاب في الجلد وثبت أنه غير مصاب بالحساسية، فإن مشكلته يمكن وصفها بأنها عدم تحمل.

ما عدم التحمل؟

يعني عدم التحمل التفاعل الحادث في الجسم والذي لا يتضمن جهاز المناعة وتظهر خلاله الأعراض بصورة متأخرة - تصل إلى ستة أيام في بعض الحالات - بعد تعرض الطفل لطعام أو لمادة ما. لا نعرف الكثير عن التقنيات المرتبطة بعدم تحمل الطعام ولا تظهر التحاليل المعتادة لمرض الحساسية وجود أجسام مضادة في الجسم. تعد أفضل طريقة عادةً لتشخيص عدم تحمل الطعام هي إزالة الطعام الذي نشك في أنه تسبب في حدوث المشكلة لمدة أسبوع أو اثنين، ثم نعيد إدخاله في الطعام مرةً أخرى، ولكن بكميات صغيرة ونرى هل سيحدث التأثير نفسه أم لا. تعد هذه طريقة معقدة ويجب أن تكون تحت إشراف إخصائي تغذية أطفال مؤهل.

تنتج بعض مظاهر عدم التحمل الأخرى من عدم قدرة الفرد على هضم مادة ما. من بين أشهر هذه المواد صعبة الهضم اللاكتوز وهو السكر الطبيعي الموجود في اللبن ومنتجاته؛ حيث يقدر أنه يوجد حوالي فرد واحد من بين كل عشرة أفراد في بريطانيا لا ينتج جسمه كمية كافية من إنزيم اللاكتاز الذي يهضم اللاكتوز. بالتالي، فإنه يعاني من ألم في المعدة وإسهال إذا شرب كمية كبيرة من اللبن. مع ذلك، فجهاز المناعة لا يشترك في هذا التفاعل ويمكن للعديد من الأفراد غير المتحملين للاكتوز شرب بعض اللبن دون إصابتهم بتأثيرات سيئة.

كما يوجد بعض الأطفال الذين يتأثرون ببعض المركبات الموجودة في أطعمة خاصة - مثل الكافيين في القهوة - والتي تزيد من نشاط الطفل بصورة كبيرة. فعلى سبيل المثال، اكتشف آباء بعض الأطفال المصابين بالنشاط الزائد أن إبعاد بعض المواد المضافة من

طعام أطفالهم يساعد على تهدئتهم قليلاً. (لمزيد من المعلومات حول هذا الموضوع، انظر الفصل الرابع).

هل يمكن علاج أمراض الحساسية؟

في الوقت الحالي، لا يوجد علاج لحالات الحساسية. فالهدف من معظم أنواع العقاقير هو مساعدة الذين يعانون من الحساسية على التكيف مع حالاتهم، بل وإداراتها بحيث يمكنهم ممارسة حياة طبيعية. تتكون عملية إدارة الحساسية والتكيف معها غالبًا من مزيج من تناول العقاقير أو أنواع العلاج الأخرى. فعلى سبيل المثال، يحمل الأطفال الذين يعانون من أزمات ربوية أجهزة استنشاق معهم بصورة دائمة وهي ناجحة تمامًا في السيطرة على أسوأ أعراض الربو. كما تعتمد بعض طرق التكيف مع الحساسية على الإدراك السليم، وليس من الصعب تحقيقها. فالملابس المصنوعة من القطن الخالص وأغطية النوم المضادة للحساسية ومواد التنظيف المنزلية ومواد الطلاء غير السامة متاحة بصورة كبيرة. وإذا كان طفلك يعاني من الحساسية من القطط أو الكلاب، يجب إبعاد هذه الحيوانات عنه تمامًا بالرغم من أنك قد تصادفين بعض المشاكل إذا كان طفلك يعاني من الحساسية بدرجة كبيرة بحيث يتأثر من مجرد جلوسه في المدرسة بجوار طفل لديه قطة في منزله. لقد أصبح من الأسهل أيضًا تغذية الطفل الذي يعاني من الحساسية بوجبة متوازنة؛ حيث تتوافر الآن بصورة متزايدة بدائل لمعظم المواد المسببة للحساسية مثل منتجات الألبان والقمح.

هل يشفى الأطفال من أمراض الحساسية؟

من الصعب تمامًا التنبؤ بما إذا كان سيشفى طفل ما من نوع من أمراض الحساسية أم لا. فالربو أكثر شيوعًا بين الأطفال عن البالغين.

وتقترح معظم الأبحاث المتاحة أن الأطفال الأقل تأثرًا بمرض الربو يميلون إلى التعافي منه، بينما الأطفال الذين يعانون منه بصورة حادة يميلون إلى عدم التعافي، ولكن هناك دائمًا استثناءات. فالإكزيما شائعة تمامًا في الأطفال الصغار وحديثي الولادة وتصيب حوالي طفلاً واحدًا من بين كل خمسة أطفال في سن المدرسة. مع ذلك، فحوالي ثلاثة أرباع عدد الأطفال المصابين يتعافى في سن البلوغ لأسباب غير معروفة حتى الآن. على النقيض من ذلك، تعد حمى القش مشكلة نادرة للأطفال الصغار تمامًا، ولكنها تصيب حوالي ربع المراهقين. يميل الأفراد الأكبر سنًا إلى المعاناة من أنواع أقل من الحساسية. بمعنى آخر، معظم حالات الحساسية لا يمكن التنبؤ بها. ويمكن أن يمثل هذا الأمر مشكلة في حد ذاته كما أوضح أحد الشباب الذي يبلغ من العمر ١٦ عامًا:

"لقد أصبت بالإكزيما منذ أن كان عمري ثلاث سنوات، ويمكنني أن أتذكر حالتي وجلدي مدهون بأنواع من الزيوت والكريم عندما كنت صغيرًا. كما كنت مضطرًا لارتداء قفازات حتى لا أخدش جلدي، ولكن يبدو أن الأمر تحسن مع تقدمي في العمر.

المشكلة أنني لا يمكنني تحديد موعد الإصابة بنوبة الحساسية الجلدية. فيمكن أن أظل بصحة جيدة لعدة أشهر، وفجأة أصاب بنوبة سيئة من الحساسية. حدث هذا الأمر عندما كنت ذاهبًا لحفل زفاف ابن عمي ولا أدري هل تصيبني هذه الحساسية نتيجة الضغط أو التوتر أو القلق أو ماذا.

كما أنني أعاني أيضًا من نوبات ربو طفيفة وأضطر لاستخدام جهاز الاستنشاق. لدينا في المنزل قطة وكلب واكتشفت أنني إذا جلست القطة في حجري لفترة طويلة، أبدأ في الشعور بضيق في

صدري. كما أصبت بحمى القش أيضًا وكنت أضطر لحمل كميات كبيرة من المناديل الورقية معي في حقيبة المدرسة. لحسن الحظ، تفهم المدرسون وضعي بصورة جيدة وكذلك أصدقائي.

أحيانًا أتمنى لو لم أكن مصابًا بهذه الأنواع من الحساسية، ولكن في معظم الأوقات لا أفكر فيها وأواصل حياتي كما هي."

من الشائع تمامًا للأطفال أن يصابوا بأكثر من نوع من الحساسية، مثل الإكزيما والربو وحمى القش، وربما واحد أو أكثر من حساسية الطعام. ذلك، حيث تصيب الفرد جميع أنواع الحساسية هذه وفقًا للتقنيات الأساسية نفسها وهي أن جهاز المناعة بالجسم يتفاعل مع مواد يعتقد أنها ضارة للجسم.

يقول د. "جوناثان" إخصائي حساسية الأطفال:

"نحن ما زلنا لا نعرف لماذا يصاب الطفل بنوع خاص من الحساسية. يبدو أن الأمر يعتمد على المواد المثيرة للحساسية التي يتعرض لها الطفل. فنحن لدينا مشاكل في بريطانيا من عثة المنزل غير الموجودة في ولاية أريزونا. كذلك، يصاب الأطفال في بريطانيا بحساسية من الفول السوداني واللبن والسمك، بينما يصاب الأطفال اليابانيون بالحساسية من الأرز أو دقيق الحنطة. وفي كلتا الحالتين، يكون تفاعل الحساسية متماثلاً."

لقد رأى هذا الطبيب مرضى صغار في السن مصابين بكل أنواع الحساسية ويمكنه أن يقدم نصائح حول تجنب المواد المثيرة للحساسية وأفضل طرق العلاج المتاحة لحساسية الأنف أو الربو. كما أنه يشعر أن النصيحة المباشرة للمريض من متخصص تكون أمرًا

مساعداً؛ حيث إن النصيحة تكون مناسبة لظروف المريض كما أنه أوضح تحذيراً بقوله:

"لقد قضيت كثيراً من الوقت في تحليل وجبات غذائية غير ضرورية لمرضى صغار في السن. فبنية حسنة، يقوم الآباء دائمًا باستثناء بعض الأطعمة من وجبات أطفالهم دون وجود دليل لديهم على أن هذا سيساعد أطفالهم. على سبيل المثال، لقد رأيت أطفالاً لديهم حساسية من الفول السوداني تم منعهم من تناول الحمص أيضًا، وأطفالاً لا يمكنهم تحمل منتجات الألبان تم منعهم من تناول البيض أيضًا. من الضروري أن يستشير الآباء إخصائي تغذية بخصوص أطفالهم؛ فالأطفال لديهم فرصة واحدة لنمو أجسامهم وفي حاجة لوجبات غذائية متوازنة."

أنواع العلاج الخاصة بالحساسية

لا تعني حقيقة أنه لا يوجد علاج لمعظم أنواع الحساسية أنه لا تمكن معالجتها. فأحيانًا، يتوافر الدواء العلاجي ويمكن أن يشكل فارقًا هائلاً في حالات المصابين. كما تعد أجهزة الاستنشاق المسكنة والواقية جيدة تمامًا في التحكم في الربو (انظر الفصل الثاني).

كذلك، تعد الكريمات المرطبة وأنواع الغسول (اللوشن) مؤثرة تمامًا في علاج الإكزيما (انظر الفصل الثالث). ويمكن أن تساعد الأدوية المضادة للهستامين في علاج حمى القش (انظر الفصل السادس).

في حالات أخرى، يمكن أن يمثل تجنب المواد المثيرة للحساسية وإحداث تغييرات في نمط الحياة أفضل طريقة لإدارة حالات الحساسية. بالطبع، من السهل تجنب بعض المواد المثيرة للحساسية عن البعض

الآخر. فحبوب اللقاح وعثة المنزل موجودة في كل مكان، كما أن زغب الحيوانات (مزيج من شعر ولعاب الحيوانات يؤدي إلى حدوث تفاعل أرجي لدى العديد من الأطفال) من السهل تجنبه. تعد المنتجات المصنوعة من القمح ومنتجات الألبان من المواد الشائعة المسببة للحساسية ومن الأصعب على طفلك تجنبها عن الفراولة أو الطماطم.

العلاج المناعي والعلاج المضاد للجلوبين المناعي (هـ)

يعد العلاج المناعي المعروف أحيانًا باسم إبطال الحساسية في الجسم "Desensitization" علاجًا مستخدمًا على نطاق واسع خارج بريطانيا لمواجهة بعض أنواع الحساسية؛ على سبيل المثال لدغ النحل والدبابير. يعمل هذا العلاج عن طريق حقن كمية صغيرة من البروتين المشتق من عامل معين مسبب للحساسية في المريض مما يؤدي إلى زيادة تحمله لهذا العامل المثير للحساسية. تم استخدام هذا النوع من العلاج في الثمانينات في بريطانيا، ولكنه أدى إلى الوفاة في حالات قليلة. وفي هذا الصدد، يعمل د. "جوناثان" الآن وفريقه على إجراء تجارب آمنة ويأملون في إعادة تقديم العلاج المناعي كطريقة علاجية آمنة وموثوق فيها لبعض أنواع الحساسية.

جاء على لسان د. "جوناثان" ما يلي: "هذا النوع من العلاج متاح في جميع أنحاء العالم بغض النظر عن بريطانيا. ولقد بدأنا العمل على حل المشاكل المتعلقة به والتي كانت موجودة في الثمانينات. في أوروبا، يتم استخدام العلاج المناعي عن طريق الفم أيضًا. لذا، ليس من الضروري استخدام الحقن، وبالتالي فإنه أكثر ملاءمة لعلاج الأطفال. قد يكون هذا العلاج متوافرًا في بريطانيا أيضًا في غضون السنوات القليلة القادمة."

العلاج التكميلي

يتعامل خبراء الحساسية بحذر دائمًا مع فكرة العلاج التكميلي مشيرين إلى أن معظمه لم يتم اختباره إكلينيكيًا بصورة قوية كما هو الوضع مع المنتجات الصيدلية التي يجب أن يتم إجراء تجارب عليها قبل الموافقة على استخدامها. فإذا كنت تفكرين في علاج طفلك الذي يعاني من الحساسية باستخدام علاج تكميلي، من المهم أن تستشيري ممارسًا لهذا النوع من العلاج موثوقًا به بحيث يمكنه إعطاءك نصيحة ملائمة حول طرق العلاج التكميلية المتاحة والتي ثبت أن بعضها مفيد للأطفال.

قومي دائمًا بإخبار إخصائي الحساسية أنك تفكرين في استخدام طرق العلاج التكميلية. فلن ينصحك أي إخصائي له سمعة جيدة بالابتعاد عن العلاج التقليدي للحساسية لمصلحة علاج بديل غير ثابت الفائدة.

الفصل الثاني

الربـو

الربو هو السبب الرئيسي لدخول الأطفال المستشفى في جميع أنحاء العالم وهو العامل الأساسي أيضًا في تأخرهم في المدرسة. ووفقًا لما ذكرته جمعية الربو البريطانية، يوجد ١,٤ مليون طفل في بريطانيا يُعالجون من الربو في أي وقت. وهو حوالي ثلاثة أمثال عدد الأطفال المصابين بأي مرض شائع آخر من أمراض الطفولة.

يوجد ببريطانيا أعلى رقم من حالات المراهقين المصابين بالربو في أوروبا بأكملها - وهو أكثر من ضعف عدد المصابين به في فرنسا وألمانيا - وثالث أعلى رقم في العالم بعد أستراليا ونيوزيلندا. ولا تزال الأسباب الخاصة بذلك غير واضحة.

ما الربو؟

يُعد الربو حالة يؤدي فيها التفاعل الأرجي إلى انتفاخ المسالك الهوائية وتضخمها ووجود ألم بها. بالإضافة إلى ذلك، فإنها تفرز المزيد من المخاط. ويؤدي التورم والمخاط إلى جعل المسالك الهوائية أضيق؛ وبالتالي تزداد صعوبة مرور ما يكفي من الهواء بها ليتدفق في الرئتين مما يؤدي إلى حدوث أزيز في الصدر عند التنفس.

لزيادة صعوبة التشخيص، فإن وجود أزيز في صدر الطفل عند التنفس لا يعني إصابته بالربو التقليدي. كما أنه ليس كل الأطفال المصابين بالربو يصدرون صوت أزيز عند التنفس؛ حيث تتنوع الأعراض من طفل إلى طفل آخر وقد يعاني أيضًا طفل واحد من أعراض مختلفة في أوقات مختلفة. وفي هذا الصدد، يشير أ. د. "مارتن

بارتريدج" كبير مستشاري الربو في بريطانيا أنه لهذا السبب، قد يكون من الصعب تماماً تشخيص الربو لدى الأطفال الصغار جداً. ذلك، حيث يمكن أن تكون نوبات الأزيز والكحة وضيق التنفس ناتجة من أسباب أخرى؛ على سبيل المثال:

- إصابة بالفيروس
- التهاب الشعب الهوائية وهو اضطراب فيروسي آخر تضيق فيه المسالك الهوائية في الرئتين وتصبح شديدة الحساسية ومليئة بالمخاط
- حدوث اختناق في الحنجرة الذي يميل أيضًا إلى إحداث كحة بصوت عالٍ

أسباب الربو

مثل كل حالات الحساسية الأخرى، تزايدت حالات إصابة الأطفال بالربو بصورة كبيرة على مدار الثلاثين عامًا الأخيرة. هذا، وتعد الشبكة الأوروبية العالمية للحساسية والربو التي بدأت في عام ٢٠٠٤ هي الهيئة المنسقة للعديد من المشاريع البحثية التي تهدف إلى اكتشاف السبب بدقة.

كما ذكرنا سابقًا في الفصل الأول، فإن العديد من الأطفال المصابين بالربو يأتون من عائلات لديهم استعداد للإصابة بهذا المرض؛ وهي عائلات تميل إلى الإصابة بحالات من الحساسية تتراوح من الربو والإكزيما إلى حمى القش وحساسية الطعام. حيث يوجد عنصر وراثي مرتبط بالإصابة، ولكن الارتباط ليس واضحًا تمامًا. فالربو يعد واحداً من الأمراض الوراثية العديدة المعقدة مثل السكر

وضغط الدم المرتفع والتي يسهم خلالها عدد من الجينات وليس جين واحد في جعل الطفل عرضة للإصابة به. ولا يزال العلماء يحاولون اكتشاف الجينات الدقيقة المسئولة عن جعل الطفل عرضة للإصابة بالربو.

في الفصل الأول، قمنا بإلقاء نظرة على العناصر المتنوعة التي قد تكون مرتبطة بالزيادة الأخيرة في حالات الإصابة بالربو وحالات الحساسية الأخرى. تتراوح هذه العناصر ما بين تلوث الهواء سواء أكان ذلك داخل المنزل أم خارجه وبين ما يطلق عليه "الافتراض الصحي" الذي يشير إلى أن المنازل الحديثة ذات التدفئة المركزية والنظيفة بصورة عالية قد يقع على عاتقها جزء من اللوم في إصابة الأطفال بالحساسية. من الممكن أن تكون العديد من هذه العناصر في حاجة لكي تكون موجودة بصورة مشتركة لوجود حالة إصابة بالربو في طفل مولود في عائلة لديها استعداد للإصابة بالمرض. في الوقت الحالي، لا يبدو أن هناك توضيحًا للإصابة مناسبًا لجميع حالات الإصابة كما يشير أ. د. "بارتريدج":

"إذا كان يوجد شخص معين لديه استعداد مسبق للإصابة بالربو، فقد يحتاج الأمر عامل تحفيز بيئي بسيط لإصابته بالمرض.

وإذا كان يوجد شخص لديه قابلية بسيطة للإصابة بالمرض، فقد يكون في حاجة للتعرض لعدد كبير من عوامل التحفيز قبل إصابته بالمرض."

هل تمكن الوقاية من الإصابة بالربو؟

إذا كنت تعرفين أن لديك أنت و/أو زوجك ميلاً للإصابة بالربو أو حالة أخرى من حالات الحساسية، فقد تكون هناك خطوات يمكنك

القيام بها قد تساعد في تجنب نقل هذه الحالة إلى أطفالكما. تشمل هذه الخطوات:

- تقليل تعرضك للعوامل المثيرة للحساسية مثل عثة المنزل وزغب الحيوانات خلال فترة الحمل.
- تجنب الفول السوداني ومنتجاته خلال فترة الحمل أو الرضاعة الطبيعية لطفلك. كما يجب على السيدات الحوامل تناول طعام صحي ومتوازن يحتوي على عناصر من كل مجموعات الغذاء الرئيسية.
- الامتناع التام عن التدخين - ولو أمكن أن يكون ذلك قبل الحمل. فخبراء صحة الجهاز التنفسي لحديثي الولادة والأطفال الصغار اتفقوا جميعًا على أن هذه خطوة يمكن أن تضمن بصورة مطلقة صحة أفضل للرئتين. كما أوضح البحث أنه كلما طالت فترة تدخين السيدة الحامل، زاد احتمال معاناة طفلها الوليد من ضيق في التنفس وأزيز خلال الستة أشهر الأولى من حياته. ولقد جاء في أحد التقارير المنشورة في أوائل عام ٢٠٠٤ أنه يولد في بريطانيا عدد من الأطفال ناقصي الوزن يتراوح ما بين ١٤٠٠٠ و١٩٠٠٠ طفل سنويًا. ويعد الأطفال المبتسرون وناقصو الوزن عرضة بصفة خاصة للمشاكل الصحية التي تشمل اضطرابات الجهاز التنفسي.
- استمرار الرضاعة الطبيعية لطفلك. ذلك، حيث تقلق بعض الأمهات المصابات بالربو من أن علاج الربو قد يؤثر على أطفالهن، ولكن يرى الخبراء أنه من غير المحتمل أن تكون الكميات الصغيرة من هذا الدواء الموجودة في لبن الأم ضارة للطفل.

- تقليل تعرض الطفل للميكروبات في الستة أشهر الأولى قدر الإمكان.

كيفية علاج الربو

على الرغم من أن الإصابة بالربو قد تكون مخيفة، فإن الأخبار الجيدة أن النطاق الحالي من الأدوية العلاجية يعد فعالاً بصورة شديدة. الهدف من العلاج هو تمكين الطفل المصاب بالربو من ممارسة حياة طبيعية بصورة مطلقة ويمكن للجميع القيام بذلك فيما عدا أقلية بسيطة جداً. يجب أن يكون مصدرك الأول للمساعدة هو "الطبيب المتابع لحالة طفلك المصاب؛ وبما أن الربو في الأطفال شائع جداً، فإن العديد من العيادات الآن يوجد بها أقسام خاصة لعلاج الربو بها ممرضات ربو مدربات بصورة خاصة. لذلك، يجب أن تبحثي عن عيادة قريبة منك لمتابعة حالة طفلك بانتظام وللتأكد من أن العلاج الموصوف للطفل مستمر في العمل بفاعلية. هذا، وسيطلعك الطبيب أو ممرضة الربو على الأوقات المنتظمة التي يجب أن تحضري فيها طفلك للعيادة لمتابعة حالته.

يأتي علاج الربو عادة على شكل أجهزة استنشاق "بخاخات". وهي عبارة عن نوعين أساسيين: أجهزة استنشاق مسكنة وأخرى وقائية. وسيصف الطبيب المعالج علاجاً مسكناً في بادئ الأمر ليرى هل هو كافٍ للسيطرة على أعراض المرض أم لا. وإذا لم يكن هذا العلاج كافياً، سيتم وصف العلاج الوقائي له.

يطلق على العقاقير المستخدمة لتسكين أعراض الربو موسعات للشعب الهوائية. وكما يوحي الاسم، فإن هذه العقاقير تعمل على بسط العضلات المحيطة بالمسالك الهوائية في الرئتين وعادةً ما تكون مؤثرة

خلال دقائق قليلة. من بين أشهر العقاقير الموسعة للشعب الهوائية ما يطلق عليه سالبوتامول (Salbutamol) واسمه التجاري فينتولين (Ventolin) وتيربوتالين (Terbutaline) واسمه التجاري بريكانيل (Bricanyl). وسيوضح لك الطبيب ولطفلك كيفية استخدام جهاز الاستنشاق. مع الأطفال الصغار جداً، نكون في حاجة لاستخدام جهاز ضبط الاستنشاق - وهو عبارة عن جهاز بلاستيك شفاف يبدو مثل زجاجة الماء - و/أو قناع أيضًا للتأكد أنه يتم استنشاق مقدار كافٍ من الدواء عند كل مرة زفير.

يتعلم معظم الأطفال كيفية استخدام أجهزة الاستنشاق الخاصة بهم بصورة سريعة تمامًا ودون أية صعوبة. وبالتالي، فمن المهم أن يعتاد طفلك على هذا النوع من العلاج ويكون سعيداً باستخدامه. توجد العديد من العقاقير المسكنة الأخرى؛ لذلك، إذا لم تكوني سعيدة بالعلاج الذي يتناوله طفلك أو كان يبدو أنه غير مؤثر في السيطرة على أعراض المرض، فإن الطبيب سيكون قادراً على تقديم دواء بديل مناسب.

غالبًا لا تكون العقاقير المسكنة كافية في حد ذاتها للسيطرة على أعراض الربو. في هذه الحالة، سيتم وصف العلاج الوقائي أيضًا. وهو يأتي عادة على شكل عقاقير استيرويد قشري "Corticosteroid". كما يتم استنشاق العقاقير الوقائية أيَضًا على الرغم من أن أجهزة الاستنشاق الوقائية تكون عادةً بألوان بنية أو بيضاء أو برتقالية أو حمراء على العكس من أجهزة الاستنشاق المسكنة الزرقاء. هذا، وقد تم تصميم العقاقير الوقائية بحيث يتم تناولها مرتين يوميًا سواء أكانت أعراض الربو موجودة أم لا؛ حيث تقلل عقاقير الاستيرويد القشري من

الالتهاب لدرجة أنه يصبح من غير المحتمل بنسبة كبيرة التهاب المسالك الهوائية عند تعرضها لعامل محفز للربو. ويستمر تأثير هذه العقاقير لأيام قليلة؛ لذلك، من المهم تناولها بانتظام.

بالطبع، يقلق الآباء بخصوص معالجة أطفالهم باستخدام العقاقير خاصة عند تناولهم الاستيرويد. مع ذلك، فعقاقير الاستيرويد القشري لها سجل أمان ممتاز ولا تختلط مع الاستيرويد البنائي "Anabolic steroids" الذي يتناوله الأشخاص الذين يعملون على تقوية عضلاتهم.

علاوةً على ذلك، تمكن السيطرة على الربو في الطفولة باستخدام مزيج من الأدوية المسكنة والوقائية، بالإضافة إلى تجنب عوامل تحفيز الربو قدر الإمكان حتى لا يصاب الطفل بأزمات ربو. تختلف عوامل تحفيز الحساسية وفقًا لحالة كل طفل؛ وعن طريق الخبرة فقط، يمكنك معرفة العوامل التي تؤثر على حالة طفلك بصورة أكبر. تشمل عوامل تحفيز الربو الشائعة:

- **نزلات البرد وإصابات الجهاز التنفسي الأخرى**: حيث تزداد حالة الربو سوءًا لدى معظم الأطفال عند إصابتهم بالبرد، ويمكن أن تستمر الأعراض لمدة أسابيع.
- **زغب الحيوانات**: هو مزيج من شعر ولعاب الحيوانات الموجود في أرجاء المنزل الناتج عن وجود الحيوانات الأليفة ذات الفرو أو الريش في المنزل.
- **عثة المنزل**: هي كائنات دقيقة تعيش وتتغذى في المنازل الحديثة الدافئة خاصة في مفارش السرير والسجاد.
- **التدخين السلبي**: فالأطفال الذين يدخن آباؤهم يستنشقون ما يعادل ٦٠–١٥٠ سيجارة من المواد الكيماوية سنويًا.

- **الرياضة**: يمكن أن تؤدي ممارسة الرياضة إلى الإصابة بأزمات ربو على الرغم من أنه من المهم تمامًا أن يقوم الأطفال المصابون بالربو بممارسة رياضة الجري واللعب مع أطفال آخرين. لذا، يجب فحص حالة ضيق التنفس التي تصيب الأطفال الصغار بعد ممارسة التدريبات الرياضية. عادةً بمجرد أن يصف الطبيب لطفلك استخدام جهاز الاستنشاق، فإن حصوله على بخة واحدة منه أو اثنتين سيمكنه من المشاركة في الرياضات المدرسية وما إلى ذلك. إذا لم يحدث هذا، ربما يكون العقار الموصوف في حاجة إلى تعديل.
- **الضغط أو الانفعال أو القلق**: يمكن أن تؤدي هذه العوامل إلى حدوث أزمة ربو.
- **الهواء البارد**: يؤدي الحصول على بخة واحدة من جهاز الاستنشاق، بالإضافة إلى وضع منديل خفيف حول الوجه إلى المساعدة في تخفيف حدة الهواء البارد.
- تشمل عوامل التحفيز الأخرى الأقل شيوعًا حساسية الطعام (انظر الفصل الرابع) أو التفاعل مع نوع معين من الأدوية. قومي دائمًا بإخبار الطبيب الذي تذهبين إليه أو الصيدلي أن طفلك يعاني من الربو.

تجد بعض الفتيات المراهقات أن نوبات الربو لديهن تتأثر بالدورة الشهرية؛ وبالتالي، فمن الموصى به لهن أن يقمن بتعديل الدواء الوقائي الذي يتناولنه في هذه الأوقات من الشهر.

كذلك، يقول معظم المتخصصين في هذا المجال أن الغالبية العظمى من حالات الربو في مرحلة الطفولة تمكن السيطرة عليها

ا... تخدام مزيج من أجهزة الاستنشاق. وفي حالات نادرة أو حادة ..رجة أكبر، يمكن وصف أقراص الاستيرويد لفترة قصيرة.

يمكن أن يساعد إجراء بعض التعديلات في نمط الحياة – مثل ا... تبدال السجاد بالأرضيات المصنوعة من الخشب والمقاعد الـ صنوعة من القماش بالأخرى المصنوعة من الجلد وتجنب تربية . .. وانات في المنزل والإقلاع عن التدخين واستخدام مفارش سرير ....نوعة من مواد غير مثيرة للحساسية واستخدام مكانس كهربية بها فلاتر هواء خاصة – في تجنب الإصابة بأزمات ربو. مع ذلك، لا يمكنك . بس طفلك في مكان واحد وأنت في حاجة دائمًا للوصول إلى توازن ..ن تجنب أسوأ عوامل تحفيز الربو والسماح لطفلك بالمشاركة في الأنشطة اليومية المعتادة.

ماذا نفعل في حالة الإصابة بأزمة ربو؟

يجب أن يعرف كل شخص يتصل به طفلك ما يقوم به في حالة إ...ابته بأزمة ربو سواء أكان من أصدقائه أم أفراد العائلة أم جليسة الأطفال التي ترافقه أم مدرسيه وما إلى ذلك. وينصح باتباع الإرشادات التالية في حالة إصابة الطفل بأزمة ربو:

- التزمي الهدوء والطمأنينة.
- لا تضعي يديك حول الطفل؛ حيث إن هذا يقيده ويؤدي إلى حدوث تشنجات.
- قومي بإعطائه جهاز الاستنشاق المسكن الخاص به "البخاخة الزرقاء" مع الاستعانة بجهاز ضبط الاستنشاق إذا كان يستخدمه.

- شجعيه على التنفس ببطء وبصورة منتظمة والجلوس في وضع صحيح.

سيبدأ العقار المسكن في العمل في غضون خمس إلى عشر دقائق. إذا لم يحدث هذا أو بدا أن الطفل متعب أو مضطرب لأنه لا يستطيع الكلام، اتصلي بالطبيب أو الإسعاف. إذا كان الطفل يعاني من أزمات ربو بصورة منتظمة ولا يبدو أنه يستجيب للعلاج المعتاد، لا تترددي في اصطحابه لأقرب قسم متخصص في أمراض الحساسية في المستشفى القريبة منك.

نوبات الربو في المدرسة

تم إحراز تقدم هائل في السنوات العشر الأخيرة فيما يتعلق بوضع الأطفال المصابين بالربو في كل خبرات الطفولة المعتادة سواء أكان ذلك في الفترة قبل المدرسة أم في مرحلة الدراسة نفسها. تشمل النصائح الخاصة بالاعتناء بالأطفال الصغار المصابين بالربو:

- الاتفاق بين الآباء ومن يقومون برعاية هؤلاء الأطفال على ضبط العقاقير التي يتناولها الأطفال
- تحديد كيفية الاعتناء بأجهزة الاستنشاق الخاصة بهؤلاء الأطفال
- تجنب عوامل تحفيز الربو في البيئة المحيطة بالطفل - على سبيل المثال، دور الحضانة التي توجد فيها حيوانات أليفة طليقة ومنع التدخين بصورة تامة.
- ما يتم القيام به في حالة الطوارئ

في بريطانيا في عام ١٩٩٦، قامت وزارة التعليم والمهارات ووزارة الصحة بإصدار مجموعة من الإرشادات التي يطلق عليها

"مساعدة الأطفال ذوي الاحتياجات الصحية"؛ وهي إرشادات مصممة لمساعدة المدارس على وضع سياسة لقبول الأطفال المصابين بالربو والحالات المرضية المزمنة الأخرى مثل السكر في أنشطة المدرسة العادية. كما قامت جمعية الربو البريطانية بتقديم مذكرة مدرسية تحتوي على تفاصيل حول الحالة المرضية ومعلومات حول ما يجب القيام به عندما يلتحق الطالب المصاب بالربو بالفصل وتعليمات الطوارئ وموضوعات المناقشة المحتملة للعمل داخل الفصل المدرسي فيما يتعلق بالربو.

سواء أكان طفلك في مدرسة ابتدائية أم ثانوية، فمن الأساسي أن يعرف كل مدرسيه أنه يعاني من الربو ويحمل جهاز استنشاق. هذا، ومن الموصى به أن يحمل كل الأطفال المصابين بالربو - فيما عدا الأطفال الصغار جداً - أجهزة الاستنشاق الخاصة بهم معهم طوال الوقت ويجب أن تكون مميزة جيداً بكتابة اسم كل طفل عليها. ويجب أن يكون لدى مدرس الفصل أو مدير المدرسة أو أي فرد من طاقم التدريس جهاز استنشاق آخر إضافي في حالة الطوارئ بشرط أن يكون الجهاز مميزاً أيضاً بكتابة اسم الطفل عليه. من المتوقع عادةً أن يعطي الآباء للمدرسة تصريحاً مكتوباً بإعطاء الطفل الدواء عند الضرورة.

مرةً أخرى، من الأفضل أن تتحدثي مع مدرس الفصل الموجود به طفلك وتوضحي له العوامل التي قد تؤدي إلى إصابته بأزمة ربو. فإذا كان من المتوقع أن يكون طفلك حساساً لمكونات طعام ما أو أبخرة خاصة من معمل العلوم، يجب أن يكون مدرس الفصل على دراية بذلك. مع ذلك، فإن إصابة الطفل بالربو لا يجب أن تكون عذراً له لكي يتهرب من أداء الواجبات أو الأنشطة المدرسية (إلا إذا كان مريضاً بصورة فعلية وخطيرة)؛ حيث يحتاج جميع الأطفال حتى المصابين بالربو الحفاظ على لياقتهم البدنية.

تنصح ممرضات الربو المتخصصات الآباء بما يلي:

- التأكد من متابعة حالة الربو لدى أطفالهم بانتظام بحيث يحصل الطفل دائمًا على الدواء الصحيح
- التأكد من فهم الطفل لوظيفة وكيفية استخدام أجهزة الاستنشاق الخاصة به سواء أكانت المسكنة للآلام أم الوقائية.
- التأكد من احتفاظ الطفل بأجهزة الاستنشاق الخاصة به معه طوال الوقت
- التأكد من أن مدرسته بها نظام مصاغ بصورة ملائمة للتعامل مع مرضى الربو وأن كل مدرسيه يعرفون أنه مصاب بالربو.

ماذا عن المستقبل؟

يسأل الآباء بصورة متكررة هل من المحتمل أن يشفى طفلهم المصاب بالربو من مرضه في المستقبل أم لا. بالطبع، بعض الأطفال يشفون من مرض الربو؛ حيث يقال إن مرض الربو يصيب ما بين ١٠ في المائة إلى ٢٠ في المائة من الأطفال البريطانيين وفقط من ٥ في المائة إلى ١٠ في المائة من البالغين وفقًا لأرقام هيئة الرئة البريطانية. وتشير الدراسات الطبية طويلة الأجل أن أقل من نصف البريطانيين فقط عانوا من نوبة أزيز في الصدر عند التنفس قبل أن يصلوا لمنتصف العمر.

مع ذلك، ليس من المحتمل أن نتوقع بصورة مؤكدة ما إذا كان طفل بعينه سيتعافى من إصابته بالربو أم لا. فيبدو أن هناك احتمالاً بشفاء الأطفال الذين تعد إصابتهم بالربو إصابة طفيفة في المستقبل،

بينما من المحتمل أن يستمر الأطفال الذين تعد إصابتهم بالربو إصابة شديدة في المعاناة من مشاكل في جهازهم التنفسي في مراحل تالية من حياتهم. يصاب المزيد من الأولاد الصغار بالربو أكثر من إصابة الفتيات الصغيرات به، ولكن تميل الفتيات في سن البلوغ إلى الشفاء منه. وفي سن الثامنة عشرة، يصاب عدد أكثر قليلاً من الفتيات عنه من الفتيان بالربو.

علاوةً على ذلك، يجب أن يتم تشجيع المراهقين على تحمل مسئولية صحتهم بما في ذلك إدارة مرض الربو. فالمراهقون الذين يعانون من الربو لديهم عذر ممتاز أن يقاوموا ضغط أقرانهم عليهم بالتدخين. وبمجرد أن يصل المراهقون إلى سن الجامعة، يصبح من الصعب على الآباء تحمل مسئوليتهم بصورة كاملة.

هل يمكن أن تساعد طرق العلاج التكميلية؟

أوضحت جمعية الربو البريطانية أنه لن يوصي أي طبيب معالج له سمعة جيدة بتجنب علاج طفلك المعتمد على أجهزة الاستنشاق المعتادة لصالح استخدام طرق العلاج التكميلية. وكما هو الوضع غالبًا، توجد القليل من التجارب الإكلينيكية الموضوعية (التي يتم فيها التخلص من النتائج المنحازة؛ حيث يتم إخفاء هوية من يتلقون العلاج التجريبي عن الأطباء حتى يتم الانتهاء من البحث) فيما يخص طرق العلاج التكميلية وتأثيرها في علاج الحالة. مع ذلك، توجد بعض الدلائل البسيطة على أن بعض الأطفال وجدوا بعض المساعدة في طرق العلاج التكميلية مثل العلاج بالأعشاب أو الوخز الإبري (Acupuncture) أو طرق العلاج المعتمدة على تدريبات التنفس مثل اليوجا أو تدريبات أخرى قام أستاذ روسي بتصميمها منذ أكثر من خمسين عامًا.

في هذا الصدد، قال أحد الأطباء المؤهلين المهتمين بالعلاج بالأعشاب والذي قام بعلاج طفلته المصابة بالربو وحقق نجاحًا في ذلك: "إذا قمت بواجبي بصورة صحيحة، سيقل احتياج الأطفال المصابين بالربو إلى استخدام أجهزة الاستنشاق الخاصة بهم".

إذا كنت ستتعاملين مع أي ممارس للعلاج التكميلي، يجب أن تتأكدي من أنه مدرب ومؤهل بصورة جيدة وأنه مسجل بهيئة مهنية ذات سمعة جيدة. من الجدير بالذكر أيضًا أن بعض طرق العلاج التكميلية غير مناسبة بصورة حتمية لأي فرد مصاب بالربو أو أي نوع آخر من أنواع الحساسية. فغذاء ملكات النحل وشمع العسل - وهما من منتجات النحل ويتم تسويقهما على أنهما مكملان صحيان - يؤديان أحيانًا إلى حدوث تفاعلات أرجية شديدة. كما أنهما يحملان في أستراليا الآن تحذيرًا صحيًا بأنهما ليسا مناسبين لجميع المرضى المصابين بالربو.

هل يوجد علاج للربو؟

في الوقت الحالي، لا يبدو أنه سيتم اكتشاف علاج للربو في السنوات القليلة التالية بالرغم من أن الأبحاث مستمرة في هذا المجال. فارتفاع نسبة السمنة بين الأطفال تقلق المتخصصين في علاج الربو؛ حيث إن الربو معروف أنه أكثر شيوعًا بين الأطفال الأكثر وزنًا. لذا، ينصح هؤلاء الأطفال غالبًا بأن يحاولوا إنقاص وزنهم. وحريٌ بالذكر هنا أنه لا يزال العمل في مجال الوقاية من الإصابة بالربو ساريًا لدرجة الاعتناء بغذاء الأم الحامل المصابة بالربو حتى لا ينتقل لطفلها الوليد. لذلك وفي المستقبل، ربما يتمكن الأطباء من إسداء النصح للسيدات الحوامل بالأطعمة التي لها تأثير وقائي. كما يتم إجراء

دراسات حول العلاقة بين الربو وبعض العقاقير الطبية مثل الباراسيتامول وغيره؛ حيث تزامن ارتفاع إصابة الأطفال بالربو مع الزيادة في استخدام الأدوية المعتمدة على الباراسيتامول بالرغم من أنه لم يتم إيجاد علاقة سببية بينهما حتى الآن.

يقوم أحد فرق البحث حاليًا في المعهد القومي للقلب والرئة في "لندن" بالعمل على إيجاد لقاحات ممكنة ضد حساسية القطط وحساسية عثة المنزل وحساسية حبوب اللقاح؛ وهي لقاحات أو تطعيمات قد تكون مفيدة للعديد من الأطفال المصابين بالربو. كما يأمل الباحثون أيضًا في تحسين طرق العلاج المتاحة خاصةً علاج الأطفال الصغار جداً الذين يعانون من وجود أزيز عند التنفس؛ حيث لا تكون استجابتهم جيدة جداً للعقاقير المطروحة حاليًا.

الفصل الثالث

الإكزيما

ما الإكزيما؟

تستخدم كلمة "إكزيما" لوصف عدد من الحالات التي تؤثر على الجلد. يصاب بعض الأطفال بدرجة خفيفة جداً من الإكزيما مما يعني أن جلدهم يميل إلى أن يكون جافًا ومتقشراً وفي حاجة لعناية خاصة. وفي بعض الحالات الأكثر خطورة، تؤدي الإكزيما إلى وجود ألم وقرح وحكة غير محتملة والتهاب وتكوين بقع أو بثور جافة وذات قشرة قد تنزف أو تخرج منها إفرازات عند خدشها.

من بين المصطلحات الأخرى التي يمكن استخدامها لوصف الإكزيما:

- **التهاب الجلد "Dermatitis"**: كلمة أخرى لوصف الإكزيما.
- **الإكزيما الاستشرائية "Atopic eczema"**: الشكل الأكثر شيوعًا للإكزيما في مرحلة الطفولة؛ وهي مرتبطة بحالات أخرى من الحساسية مثل الربو وحمى القش وتكون متوارثة غالبًا في العائلات.
- **التهاب الجلد التماسي الأرجي "Allergic contact dermatitis"**: يحدث عندما يتصل الجلد بمادة تسبب له تفاعلاً أرجيًا مثل المطاط أو الصمغ وبعض المواد الكيماوية التي يمكن أن تسبب تفاعلات أرجية لدى الأطفال المصابين بها.
- **التهاب الجلد/الإكزيما التماسية المتهيجة "Irritant contact eczema/ dermatitis"**: مرض ناتج عن

لمس مواد تؤدي إلى تهييج الجلد وإثارته مثل مواد التنظيف شديدة التركيز.

- **إكزيما ذات سيلان دهني "Seborrhoeic eczema"**: وهي تبدأ بوجود قشور في فروة الرأس ويمكن أن تنتشر إلى أجزاء أخرى من الجسم. يصاب الأطفال حديثو الولادة غالبًا بنوع من هذه الإكزيما معروف باسم قلنسوة المهد "Cradle cap". يبدو هذا النوع من الإكزيما مزعجًا، ولكنه ليس مسببًا للمشاكل ويشفى معظم الأطفال منه دون حاجة لعلاج خاص.

قد تتضمن الأنواع الأخرى من الإكزيما وجود بثور مثيرة الحكة تظهر على الأصابع وبطن القدم أو بقع على شكل عملات على الأذرع والأقدام. كذلك، يوجد نوع آخر نادر من الإكزيما يبدو أنه ناتج عن التعرض لأشعة الشمس فوق البنفسجية.

وفقًا لما ذكرته جمعية الإكزيما القومية البريطانية، فإن الإكزيما تصيب الآن عددًا يقترب من خمس أطفال المدارس في بريطانيا. مثل حالات الحساسية الأخرى، يبدو أن هذه الحساسية الآن تصبح أكثر شيوعًا بالرغم من عدم معرفة سبب حدوثها على وجه الدقة. تعني كلمتا "إكزيما" و"التهاب الجلد" المعنى نفسه؛ حيث يعاني العديد من الأطفال المصابين بالإكزيما من وجود جلد جاف وملتهب وبه حكة قد تخرج منه إفرازات أو ينزف خاصةً إذا تم خدشه. هذا، ويولد بعض الأطفال الصغار عادةً بجلد جاف، ولكن تبدأ الإكزيما بصورة أكثر شيوعًا في إصابة الأطفال حديثي الولادة منذ بلوغهم ستة أسابيع ويمكن أن تستمر في التأثير عليهم خلال فترة طفولتهم. الأخبار الجيدة أن العديد من الأطفال – حوالي ثلاثة أرباع كل المصابين بالإكزيما – يشفون من

هذه الحالة في سن البلوغ. مرةً أخرى، نقول إن أسباب حدوث هذا غير معروفة.

من ناحية أخرى، تصيب الإكزيما أطفالاً مختلفين بصورة مختلفة؛ فهي يمكن أن تظهر أولاً على وجه الطفل أو فروة الرأس أو في منطقة الحفاضات ثم تنتشر إلى باقي الجسم.

إن الإكزيما ليست معدية؛ أي أنها ليست مرضًا يمكن للطفل المريض نقله لأطفال آخرين. ولكنه مرض وراثي في العائلات؛ وهي تلك العائلات التي توجد فيها حالات حساسية أخرى مثل الربو وحمى القش. يعاني العديد من الأطفال من الإكزيما، بالإضافة إلى أنواع أخرى من التفاعلات الأرجية.

الجلد

الجلد هو أكبر عضو في الجسم ويتلقى حوالي ثلث الدم الذي يتم ضخه من القلب. وهو موجود لتنظيم حرارة الجسم وفقدان الماء ولحمايتنا من الشمس ولمساعدتنا على التخلص من فضلات أجسامنا. تبلغ مساحة جلد الشخص البالغ حوالي ١,٧٥ متر مربع ويمثل حوالي ٧ في المائة من وزن الجسم الإجمالي. كذلك، يجدد جلد الإنسان نفسه بصورة مستمرة، ويقدر أن الجلد بأكمله يتم استبداله كل ثلاثة أسابيع.

توجد بالجلد ثلاث طبقات:

البشرة "Epidermis": يُطلق عليها أيضًا الطبقة الخارجية وهي خط دفاع الجسم الأول ضد الإصابة. فمع تقدم خلايا الجلد في العمر، فإنها تجد طريقها لتصل إلى سطح الجلد حيث تموت بصورة تدريجية وتتلاشى وهي عملية لا نلاحظها عادةً.

الأدمة "Dermis": الطبقة الثانية وهي تنتج الزيوت المرطبة للجلد، كما أنها طبقة مرنة أيضًا وتسمح للجلد بالتمدد مع تقدمنا في العمر. هذا، وتوجد الغدد العرقية في هذه الطبقة من الجلد.

دهون تحت الجلد "Subcutaneous fat": توجد أسفل هاتين الطبقتين وهي تعمل كطبقة عازلة تحتفظ بالحرارة في أجسامنا عندما يكون الجو باردًا، وتسمح بفقدان الحرارة عندما تكون الحرارة مرتفعة.

يحتاج الجلد الصحي إلى أن يكون رطبًا لكي يبقى مرنًا ولينًا؛ حيث تؤدي العديد من العوامل إلى جفاف الجلد بداية من عملية تقدم العمر الطبيعية إلى عدم شرب كميات كافية من الماء. في الإكزيما الخاصة بمرحلة الطفولة، يكون الجلد جافًا ومتقشرًا ومتقيحًا بصورة خاصة. ويؤدي الخدش إلى زيادة الحكة والألم والتشقق، كما أن الجلد المتشقق أو الذي ينزف تجدينه عرضةً بصورة كبيرة للإصابات البكترية.

ما أسباب الإكزيما؟

لا نعرف لماذا يصاب بعض الأطفال العرضة للحساسية بالإكزيما. مع ذلك، عندما يكون لدى الطفل ميل لهذه الإصابة، يمكن أن يحدث التهيج نتيجة لأسباب عديدة بدءًا من الضغط والتوتر إلى عوامل بيئية مثل عثة المنزل وزغب الحيوانات ولعابها والأقمشة الصوفية وأنواع أخرى من الأقمشة والمواد الكيماوية المنزلية التي قد تؤدي إلى إثارة الجلد وحساسية الطعام أو حتى التغييرات المفاجئة في درجة الحرارة أو الرطوبة.

المشاكل الناتجة عن الإصابة بالإكزيما

إن الإكزيما ليست مرضًا خطيرًا مهددًا للحياة، ولكن يمكن أن يكون لها تأثير كبير ليس فقط على خصوصية حياة الطفل المصاب بها ولكن على حياة عائلته بأسرها أيضًا.

تقول إحدى السيدات التي أصيب ابنها البالغ من العمر خمس سنوات بإكزيما حادة: "أخذ ابني أول حمام له وهو عمره يومين، وخرج من حمامه هذا ولونه أحمر مثل البنجر. لقد بدأت الإكزيما في إصابة فروة رأسه، ثم انتشرت سريعًا إلى جسمه بأكمله. ولقد قضى عامًا يتم علاجه بالاستيرويد القوي الذي كان يناسبه بصورة جيدة، ولكنه أدى إلى فقدان وزنه. كما أنه كان يؤدي أيضًا إلى اضطراب نومه بصورة سيئة تمامًا."

أوضح الأطباء لهذه السيدة كيفية قيامها بربط الأجزاء الملتهبة في جسم ابنها؛ وهي تقنية مستخدمة للتحكم في الحكة المستمرة. حيث تتم تغطية جسم الطفل بالمواد الدهنية المرطبة، بالإضافة إلى كريم الاستيرويد إذا كان ضروريًا، ثم يتم لفه بأربطة مبللة بماء دافئ موضوعة فوقها أربطة جافة.

تضيف هذه السيدة قائلة: "إذا ترك جلده لكي يجف، فإن الإكزيما ستزداد سوءًا".

"تساعد الأربطة الجلد على أن يمتص كل الكريم؛ وبالتالي، فإنه لن يقوم بخدش جلده. كنت مضطرة لإيقاظه في الساعة الحادية عشرة والنصف ثم إيقاظه مرةً أخرى في الساعة الرابعة والنصف صباحًا لرش الماء الدافئ على المناطق المصابة. وعلى الرغم من أن هذا الأمر أفاد جلده كثيرًا، فإنه كان مرهقًا لكلينا بصورة مستمرة. ولكن

على أية حال، فقبل أن أبدأ في لف طفلي بهذه الطريقة، كنت مضطرة لتغيير ملابسه ثلاث مرات في الليلة لأنه كان يقوم بحك جلده حتى يخدشه وينزف دمًا.

كما أن كل ما نقوم بفعله في حياتنا يتم وفقًا للإكزيما المصاب بها ابني وأمراض الحساسية الأخرى؛ حيث كان يحمل معه إلى المدرسة إناءً صغيرًا به كريم مرطب بحيث يمكنه استخدامه عندما يحتاج لذلك. كما كان يتم توزيع الأدوية التي يستخدمها على أرجاء المنزل بحيث يمكنه مساعدة نفسه في أي وقت. هذا، وقد أظهرت تحاليل المستشفى أن ابني مصاب بحساسية من القطط والكلاب وهو أمر نعرفه بالفعل؛ حيث يتورم وجهه مما يؤدي إلى عدم قدرته على فتح عينيه إذا دخل منزلاً يوجد به قطة أو كلب حتى دون أن يلمسهما. لعثة المنزل وحبوب لقاح الحشائش وبعض المواد الكيماوية المنزلية التأثير نفسه عليه، كما أنه يستخدم جهاز استنشاق "بخاخة" نظرًا لإصابته بالربو. لذا، فإنني أكون مضطرة لحمل حقيبة يد كبيرة معي في أي مكان أذهب إليه تحتوي على أجهزة الاستنشاق وجهاز ضبط الاستنشاق الخاص به وبعض الكريمات المرطبة ومضادات الهستامين."

دورة الحكة - الخدش

يمكننا تخيل مدى صعوبة الحياة عندما نكون مضطرين لحك جلدنا بصورة مستمرة؛ فهذا هو أصعب جزء من أجزاء الإصابة بمرض الإكزيما والتعايش معه. فإخبار الأطفال بصورة مستمرة ألا يقوموا بخدش جلدهم لأن هذا سيؤدي إلى سوء حال جلدهم لن يجدي معهم؛ لذلك فماذا يمكن القيام به للتحكم في هذه الحكة المجنونة؟

لقد أوضحت جمعية الإكزيما القومية البريطانية أولاً أن الخدش يعد استجابة طبيعية للحكة، ولكنه يجعل الجلد المتقيح والحساس بالفعل متقيحًا ومؤلمًا بدرجة أكبر. غالبًا يكون الخدش وليس الحالة نفسها هو الذي يؤدي إلى تشقق الجلد وجعله ينزف. وبمجرد تشقق الجلد، فإنه يصبح معرضًا بصورة أكبر لخطر الإصابة والتفاعل مع المواد المثيرة للحساسية مثل حبوب اللقاح والصابون وأية مواد كيماوية منزلية.

يمكن أن تزداد حالة الحكة سوءًا بـ:

- تغييرات درجة الحرارة – على سبيل المثال – في الفراش في أثناء الليل
- العرق بعد الرياضة أو أداء التدريبات الرياضية
- ارتداء بعض الأقمشة مثل الصوف وأماكن الخياطة الخشنة والخيوط المفكوكة في الملابس
- المواد المثيرة للحساسية مثل حبوب اللقاح وزغب الحيوانات ولعابها
- الضغط والإرهاق؛ فالأطفال المصابون بالإكزيما لا ينامون بصورة جيدة ويمكن أن تكون هذه دائرة مفرغة.

يمكن تحسن حالة الحكة بالطرق التالية:

- استخدام المزيد من المواد المرطبة على جلد الطفل برفق
- استخدام المناشف الملساء لتجفيف جسم الطفل برفق بعد الاستحمام
- ارتداء قفازات من القطن عند النوم في السرير

- تشتيت انتباه الطفل باستخدام العرائس واللعب
- وضع حقيبة ملفوفة جيداً تحتوي على أية مادة مجمدة على المنطقة التي بها حكة
- الاحتفاظ بالطفل رطباً وبملابسه على هيئة طبقات بحيث يمكن تعديلها وفقاً للتغيرات في درجة الحرارة
- التأكد من أن حالة الطفل مراقبة بصورة جيدة إذا كان علاجه في حاجة لتغييره

هل يمكن الشفاء من الإكزيما؟

في الوقت الحالي، لا يوجد علاج للإكزيما. مع ذلك، فمثل حالات الحساسية الأخرى، تمكن إدارتها والتعامل معها بحيث يستطيع معظم الأطفال المصابين بها الاستمتاع بحياة شبه طبيعية - بالتأكيد فيما بين نوبات هياج المرض. هذا، ويبدو أن معظم حالات الإكزيما في مرحلة الطفولة تستجيب بصورة جيدة لنطاق الأدوية المتاحة حالياً. كما توجد بعض التغييرات في أنماط الحياة يمكن أن تساعد في تخفيف حدة المرض مثل شراء ملابس قطنية للطفل المصاب وشراء مفارش للسرير من المواد المضادة للحساسية للحماية من الاتصال بعثة المنزل والاحتفاظ بدرجة حرارة المنزل رطبة.

يتم علاج معظم حالات الإكزيما في مرحلة الطفولة باستخدام مزيج من المواد المرطبة والاستيرويد الموضعي. فالمواد المرطبة عندما يتم استخدامها مرات عديدة في اليوم، ستشكل طبقة واقية على الجلد وتقلل من حدوث جفاف به. وهي متوافرة على شكل كريمات أو مراهم أو غسول "لوشن" أو صابون وزيوت استحمام طبية. يتم

الحصول على بعض هذه المواد المرطبة بصورة مباشرة من الصيدلية، والبعض الآخر لا يتم صرفه إلا بتذكرة طبية.

إن الاستيرويد القشري هو مادة مشتقة أو شكل صناعي من الهرمونات الطبيعية التي تنتج في الجزء العلوي – أو القشرة الدماغية "(Cortex)" - من الغدتين الكظريتين. ويتم استخدام عقاقير الاستيرويد القشري بصورة معتادة للتحكم في الالتهاب خاصةً الالتهاب الناتج من وجود تفاعلات غير ملائمة لجهاز المناعة، ولقد تم تصميم الاستيرويد القشري بصورة خاصة لكي يتم استخدامه على الجلد. وتكون هذه العقاقير على هيئة كريمات أو مراهم أو غسول بمختلف درجات القوة أو التركيز. وسيصف الطبيب الخاص بطفلك درجة التركيز الأكثر ملاءمة له. ويمكن أن يؤدي استخدام عقاقير الاستيرويد القشري إلى التحكم في بعض حالات إصابة الجلد مثل الإكزيما بصورة سريعة. فإذا تحسن جلد طفلك بعد استخدام عقاقير الاستيرويد بفترة قصيرة، فإنك قد تصبحين قادرة على التحكم في الأعراض باستخدام المرطبات فقط أو باستخدام استيرويد أقل تركيزاً.

يقلق الآباء بالطبع بشأن علاج أبنائهم باستخدام استيرويد مركز. يرجع هذا الأمر في بعض الأحيان بسبب قلقهم من الأعراض الجانبية له وأحياناً بسبب اختلاط الأمر عليهم مع الاستيرويد البنائي – المرتبط بهرمونات الذكورة – والذي يستخدمه بصورة غير مشروعة الأفراد الذين يقومون ببناء عضلاتهم والرياضيون الآخرون لزيادة حجم عضلاتهم ونمو أجسامهم.

تحمل كل العقاقير – المحتوية على استيرويد موضعي – خطورة الأعراض الجانبية، كما أن الاستخدام المبالغ فيه الاستيرويد يمكن أن

يؤدي أحيانًا إلى تخفيف سمك الجلد. مع ذلك، فقد تم استخدامه لعلاج الإكزيما لدى الأطفال لمدة ثلاثين عاماً وله سجل أمان عام جيد. مثل كل الأدوية، يجب استخدامه بعناية ووفقًا لتعليمات الطبيب فيما يتعلق بالكمية المستخدمة ومرات استخدامه. دون الاستيرويد، قد يصل الطفل المصاب بإكزيما حادة إلى مرحلة إصابة طويلة المدى للجلد. يوجد بالطبع دائمًا احتمال أن الطفل سيتفاعل بصورة سيئة مع دواء معين. فإذا حدث هذا، سيكون الطبيب قادراً على وصف دواء آخر بديل.

تقول د. "فرانسيس" – وهي طبيبة أمراض جلدية تعمل في شرق "لندن" – إنها قادرة دائمًا على طمأنة الآباء القلقين بخصوص علاج أبنائهم بالاستيرويد وتوضح لهم أنه آمن الاستخدام.

ولقد أوضحت الطبيبة قائلة: "بعض الآباء لم يوضح لهم أحد أو يخبرهم كيفية استخدامه بصورة ملائمة. ففي هذه الأيام باستخدام التركيبات الطبية المختلفة المتاحة للاستخدام على أجزاء مختلفة من الجسم ووصف العلاج لفترة زمنية ملائمة، نادراً ما نرى أية مشاكل".

كما يُنصح بالاستحمام المتكرر للأطفال المصابين بالإكزيما بالرغم من أنه لتجنب أي تأثيرات لجفاف الجلد، فإنه يجب استخدام زيوت استحمام خاصة مع ماء الاستحمام الذي يجب أن يكون دافئًا أي ليس ساخنًا جداً أو بارداً جداً.

يمكن استخدام علاج ضوئي خاص يطلق عليه PUVA (وهو يمثل السورالين والأشعة الضوئية فوق البنفسجية) لعلاج حالات الإصابة بالإكزيما الحادة إذا لم تكن المواد المرطبة وعقاقير الاستيرويد فعالة. وفي هذا الصدد، تضيف د. "فرانسيس" أن هذا العلاج قد يكون مفيداً

للأطفال الأكبر سنًا فقط؛ حيث إنه يتضمن الوقوف بثبات أمام صندوق ضوئي لمدة أطول مما قد يتحمل وقوفها أي طفل صغير.

كما توجد إمكانية علاج أخرى في حالات الإصابة الحادة بالإكزيما التي لم تستجب لطرق العلاج المتاحة وهي استخدام عقار كابح لجهاز المناعة يطلق عليه سيكلوسبورين (Cyclosporin).

وتعلق د. "فرانسيس" قائلة: "من السهل تناول هذا العلاج وهو فعال في بعض الحالات، ولكنه ليس شائع الاستخدام مع الأطفال لأنهم في هذا النوع من العلاج مضطرون لإجراء تحليلات دم بصورة منتظمة؛ وهو شيء لا يحبه معظم الأطفال".

كما توجد بعض الأدوية الأخرى مثل الأدوية المضادة للهستامين للتخفيف من الحكة؛ وهي تساعد الأطفال على النوم أو المضادات الحيوية للتخلص من أية إصابة أو عدوى.

النظام الغذائي والإكزيما

وفقًا لما أصدرته جمعية الحساسية البريطانية، فإن حوالي ١٥ في المائة من حالات إصابة الأطفال بالإكزيما تكون مرتبطة بالطعام. فإذا كنت تشكين أن المشاكل التي يعاني منها جلد طفلك تتم إثارتها بتناول أطعمة خاصة، فإن أفضل شيء يمكنك القيام به هو إجراء تحليلات ملائمة للجلد والدم يحددها الطبيب. (انظري الفصل الرابع لمزيد من المعلومات حول حساسية الطعام وعدم التحمل). توضح جمعية الإكزيما القومية في بريطانيا أنه من غير المحتمل أن يكون النظام الغذائي هو العامل الوحيد المرتبط بإصابة طفلك بالإكزيما. كما أنه من المحتمل أن يستفيد عدد صغير فقط من الأطفال المصابين بالإكزيما عند القيام بتغييرات في نظامهم الغذائي.

في حالة بعض الأطفال، يكون تأثير تناول طعام معين واضحًا تمامًا؛ حيث تصبح الحكة التي يشعر بها الطفل أسوأ ويحدث احمرار وتورم والتهاب حول الفم. كما يمكن أن تظهر أعراض جلدية مثل الأرتيكاريا والتورم في غضون خمس دقائق إلى ساعتين من تناول الطعام.

يمكن إجراء التحاليل المعتادة لحساسية الطعام - التي يطلق عليها اختبارات وخز الجلد" أو تحاليل الدم RAST - للأطفال الذين يبدو أن الإكزيما الخاصة بهم ناتجة عن تناول بعض الأطعمة. مع ذلك، فهذه التحاليل لا تعطي نتيجة أكيدة تمامًا خاصة في حالة الأطفال الصغار جداً. والطريقة الوحيدة لاكتشاف ما إذا كان طعام بعينه يعمل على تحفيز إكزيما الطفل هي أن نستثني هذا الطعام من وجبات الطفل لمدة من أسبوعين إلى ستة أسابيع ثم نعيد إدخاله مرة أخرى في طعام الطفل بصورة تدريجية لنرى هل ستحدث أعراض الإكزيما مرةً أخرى على الطفل أم لا. يجب القيام بهذا الإجراء تحت إشراف إخصائي تغذية.

تغييرات في نمط الحياة

قد تفيد تغييرات نمط الحياة، الموصى بها لكل الأطفال الذين يعانون من الحساسية وعائلاتهم، هؤلاء الذين يعانون من الإكزيما أيضًا، كما يمكن أن يساعد تجنب العوامل المحفزة للإكزيما. ولكن من الأفضل أن تتعرفي على هذه العوامل التي تؤثر على حالة طفلك من إخصائي حساسية. فاستبدال سجاد المنزل بأرضيات خشبية وتنجيد الأثاث بالجلد وشراء المنتجات المضادة للحساسية يمكن أن تكون

أمورًا مكلفة من الناحية المادية. لذلك، أنت في حاجة للتأكد من أن هذه التغييرات ستساعد طفلك قبل أن تشرعي في القيام بالمزيد منها.

في إحدى الحالات، كانت تعاني "آمبر" - ابنة "توني" و"أندريا" - التي تبلغ من العمر ستة أعوام من إكزيما حادة منذ أن كان عمرها أربعة أشهر. يتم التحكم في هذه الإكزيما حاليًا بصورة جيدة باستخدام المواد المرطبة ومادة الاستيرويد المركزة. وقد قام كل من "توني" و"أندريا" بكل ما في وسعهما لضمان أن منزلهما خالٍ من المواد المثيرة للحساسية قدر الإمكان، كما أنهما لا يدخنان ولا يربيان حيوانات أليفة في المنزل. يقول "توني" والد الطفلة:

"ليس لدينا سجاد أو ستائر وقمنا بشراء مفارش سرير مضادة للعثة خاصة لطفلتنا. كما أن كل المنتجات المنزلية التي نقوم بشرائها خالية من الروائح العطرية. وهذه المواد ليس من الصعب إيجادها؛ حيث إن العديد من العائلات في حاجة لها هذه الأيام.

يجب أن تكون ملابس "آمبر" من القطن أو الحرير الخالصين. كما أن لها ملابس خاصة للنوم بها غطاء لليد بحيث يمكننا تغطية جسمها بالمواد المرطبة في الليل ووضعها في ملابسها هذه بصورة مباشرة؛ حيث لا تحتوي هذه الملابس على حواف خياطة أو شقوق أو أية علامات من الداخل ولكنها توجد جميعًا على الجزء الخارجي لها. هذه الملابس غالية الثمن تمامًا ولكنها تستحق ذلك. كما يوجد بغرفة "آمبر" جهاز تكييف محمول ولدينا فلاتر لحبوب اللقاح في سيارتنا."

الإكزيما في المدارس

بمجرد أن يكبر الأطفال بصورة كافية بحيث يذهبون إلى الحضانة أو المدرسة، يجد الآباء أنفسهم يشرحون للمدرسين أو التلاميذ أو

الآباء الآخرين ما الإكزيما وكيف يمكنها أن تؤثر على طفلهم. من بين الأمور التي يجب التأكيد عليها بخصوص الإكزيما أنها:

- ليست معدية.
- ليست لها علاقة بسوء الحالة الصحية الشخصية للطفل المصاب بها.

من المهم للآباء ومدرس الطفل أن يجتمعان معًا بحيث يصبح لدى المدرس - الذي من المحتمل أن يكون قد تعامل مع أطفال مصابين بالإكزيما من قبل، ولكنه في حاجة لمعرفة كيفية تأثيرها على طفلك - فكرة واضحة عن كيفية التعامل مع حالة طفلك. على سبيل المثال، قد يكون من المفيد إذا كان المدرس يعرف:

- الوقت الذي من المحتمل أن يكون طفلك في حاجة فيه أن يذهب إلى المستشفى وما إلى ذلك
- نوع العلاج الذي يتناوله طفلك وفترة تناوله له
- عوامل تحفيز نوبة الإكزيما لطفلك والأنشطة المدرسية التي قد تسبب له مشاكل - على سبيل المثال، التلوين أو اللعب بالتراب والماء أو غسل اليدين أو تعرضه لدرجة حرارة مرتفعة جدًا أو منخفضة جدًا
- إذا ما كان طفلك لا ينام جيدًا ومن المحتمل أن يكون متعبًا/عصبيًا في المدرسة.

يشير الآباء إلى درجات تعاون متنوعة من قبل مدارس أبنائهم. فالبعض منها يكون متعاطفًا تمامًا أكثر من درجة تعاطف البعض الآخر؛ حيث توضح والدة أحد الأطفال أن ابنها يعاني من الربو أيضًا بجانب إصابته بالإكزيما وأن المسئولين في مدرسته يعتبرونها "أمًا عصبية".

تقول والدة هذا الطفل: "لم تسمح المدرسة بإشراك ابني مع فصله في الرحلة المدرسية التي قامت بها إلى مزرعة مجاورة. وعندما عرضت المجيء معهم للمساعدة في رعايته، أوضحت إدارة المدرسة بفظاظة وحزم أنها ليست في حاجة لمساعدتي. كما يلعب الأطفال الآخرون بالمواد المرطبة والكريمات الخاصة به. ويترتب على ذلك أن يظل ابني يعاني من مشاكل وجراثيم في معدته لأنه من الصعب عليه غسل وتجفيف يديه بعد استخدام الحمام. هذا، وقد تأثرت يداه بشكل سيئ تماماً ولا يريد الأطفال الآخرون الإمساك بيديه معهم. ولقد قال في إحدى المرات إنه كان يتمنى أن يكون لديه جلد طبيعي، ولكن هذا شيء لا حيله له فيه."

على النقيض من ذلك، فلقد حصلت "آمبر" التي تبلغ من العمر ستة أعوام على مزيد من الدعم والمساعدة من حضانتها ومدرستها الابتدائية. فلقد قالت "أندريا" والدة "آمبر":

"لقد قالت لي مديرة المدرسة إن لديهم طفلاً آخر يعاني من حساسية الفول السوداني ولا يمكنه تناول البيض وأن المدرسة ستسعد بوضع خطة عمل خاصة لـ"آمبر" أيضًا. وأضافت مديرة المدرسة لي قائلة: "من الواضح أن "آمبر" تعاني من الإكزيما؛ حيث إنها تغطي يديها ووجهها، ولكنها طفلة جميلة ولطيفة وتندمج جيداً مع الأطفال الآخرين. كما أنها تذهب لصالة الألعاب الرياضية والسباحة ولا تضايقها كيفية رؤية الآخرين لها ولا تهتم بذلك إطلاقًا. فإذا سمعت أي أفراد يتهامسون بخصوص "آمبر" فسأوضح لهم الأمر أو ستخبرهم "آمبر": "إن هذا هو شكل جلدي نتيجة إصابتي بالإكزيما".

توجد العديد من الحلول التي يمكننا بها التغلب على الصعوبات التي قد تنجم عن إصابة أطفالنا بالحساسية. على سبيل المثال، يمكن

لطفلك أن يجلس في المدرسة على مقعد في الظل بعيداً عن النافذة ويرتدي صدرية من القطن تحت قميص ممارسة كرة القدم المصنوع من النايلون ويرتدي قفازات من القطن للقيام بالأعمال الفنية في المدرسة ويحتفظ ببدائل للصابون ومنشفة خاصة به معه بصورة دائمة بحيث لا يضطر لاستخدام صابون المدرسة والمناديل الورقية التي قد تؤدي إلى إثارة جلده الحساس.

مثل العديد من الأطفال الذين يراهم الآخرون مختلفين عن باقي الأطفال الأصحاء، فإن الأطفال المصابين بالإكزيما يمكن أن تتم إهانتهم أو مضايقتهم أحياناً أو يجعلهم البعض يشعرون أنهم أطفال غير عاديين؛ وهذا شيء يجب أن يكون المدرسون والآباء على دراية به. فمن المفترض أن كل المدارس بها خطط للتعامل مع هذا الأمر ويجب أن يتم التعامل بحزم مع القسوة البدنية أو النفسية. كذلك، يجب أن يدرك الأطفال المصابون بالإكزيما أن مخاوفهم يتم التعامل معها بجدية من قبل الآباء والمدرسين.

المراهقون والإكزيما

يشفى العديد من الأطفال من الإكزيما عند وصولهم لسن البلوغ. أما بالنسبة لهؤلاء الذين لا يشفون منها، يمكن أن تكون سنوات المراهقة صعبة عليهم. فتغيير نظام المدرسة من النظام الابتدائي الذي يكون فيه مدرس واحد مسئولاً عن الطفل ومعتاداً على حالته إلى مدرسة إعدادية أو ثانوية يتعامل فيها الطالب مع مدرسين مختلفين وتجب عليه مقابلة العديد من زملاء المدرسة الجدد يمكن أن يكون أمراً صعباً على الطالب المصاب بالإكزيما. لذا، من الأفضل أن يقوم الآباء بمقابلة طاقم التدريس في المدرسة الجديدة بحيث يمكن القيام ببعض

الترتيبات للتعامل مع أية مشاكل قد يقابلها أبناؤهم. وتؤدي المرونة من قبل المدرسة إلى تيسير الأمور على كل من الآباء والأبناء المتخوفين؛ حيث يمكن أن تزداد الإكزيما سوءًا بحيث تصبح أوقات الامتحانات صعبة بصورة خاصة على الشباب الصغير المصاب بالإكزيما. وفقًا لما ذكرته جمعية الإكزيما القومية البريطانية، فإن ٨٦ في المائة من المراهقين الذين تم التحدث معهم قالوا إنهم يشعرون بالخجل من حالتهم. وفي سن يكون فيه المظهر مهمًا تمامًا ويبدأ الشباب الصغير في ملاحظة اهتمام الجنس الآخر به، يمكن أن يؤثر وجود مشكلة حادة في الجلد على تقديرهم لذاتهم. ولقد أصدرت هذه الجمعية كتيبات مفيدة بها نصائح عملية تهدف إلى مساعدة المراهقين على السيطرة على حياتهم بدلاً من تركهم فريسة للمرض وحالتهم الصحية. ولقد أوضحت هذه الكتيبات أنه لا يوجد شخص كامل حتى النجوم اللامعة في أي مجال فني أو رياضي مثلاً والذين يظهرون في المجلات وعلى أجهزة التليفزيون بهم عيوب تم إخفاؤها. كما أن الأصدقاء الجيدين هم الذين يتعاملون معك كشخص متكامل ويحبونك لذاتك وليس لمظهرك.

وتوصي الجمعية الشباب الصغير المصاب بالإكزيما بما يلي:

- قم بمواجهة تحديات جديدة والبحث عن الأمور التي تتميز بها.
- قم بممارسة الرياضة بصورة منتظمة بحيث تكون بصحة جيدة.
- قم بالاتصال بالآخرين والاندماج معهم بحيث تشعر أنك شخص عادي.
- تحكم في نظام العناية بالجلد وتجنب العوامل المثيرة للإصابة مع حفاظك على الجلد رطبًا بصورة جيدة.

- تعلم أسلوبًا من أساليب الاسترخاء مثل التأمل أو اليوجا.
- تعرف على الحالات التي تكون فيها في حاجة لدعم عملي أو نفسي. فبالإضافة إلى ثقتك في العائلة والأصدقاء، يمكنك التحدث مع مستشار صغير في السن يستوعب احتياجاتك.

طرق العلاج التكميلية

كما هو الوضع مع معظم الحالات التي لم يجد العلم الحديث علاجًا لها، قد نغامر أحيانًا بالبحث خارج نطاق الطب التقليدي للحصول على مساعدة. وتؤكد جمعية الإكزيما القومية البريطانية أن أي شخص يفكر في استخدام علاج بديل يجب أن يتأكد من حاجته لذلك بالتحدث مع طبيبه الخاص والتأكد من أن من سيعالجه بهذه الطريقة مؤهل ولديه خبرة جيدة وعضو في مؤسسة مهنية معترف بها. ذلك، حيث يوصي بعض المعالجين المستخدمين لطرق العلاج التكميلي بأن يتوقف المرضى عن استخدام العلاج الموصوف لهم من قبل الأطباء مما يمكن أن يؤدي إلى حدوث نتائج سيئة. من الجدير بالذكر أيضًا أن القليل من طرق العلاج التكميلي قد مرت بنطاق من التجارب الإكلينيكية الموضوعية الضرورية قبل طرح أي عقار تقليدي في السوق. فلا يمكنك افتراض أنه نظرًا لكون أي شيء طبيعيًا أو معتمدًا على الأعشاب، فإن هذا يعني أنه غير ضار؛ حيث توجد العديد من السموم الطبيعية وتركيبات الأعشاب التي يمكن أن تتفاعل بصورة سيئة مع الأدوية الأخرى.

بعد كل هذا، فلقد تم إجراء بعض التجارب في السنوات الأخيرة على أدوية الأعشاب الصينية كعلاج للإكزيما. وفي هذا الصدد، تقول جمعية الإكزيما القومية البريطانية إن النتائج كانت مشجعة، ولكن أي

فرد يفكر في استخدم أعشاب صينية يجب أن يكون مُراقبًا بصورة جيدة من قبل طبيب مؤهل. فلا يتم إعداد كل تركيبات الأعشاب الصينية من مكونات معيارية، كما أُكتشف أن بعض الكريمات الموصوفة من قبل الممارسين الصينيين محتوية على استيرويد.

كذلك، يمكن أن يساعد المعالجون - الذين يشجعون استخدام طرق الاسترخاء مثل العلاج التنويمي للمرضى صغار السن المصابين بالإكزيما في إحدى المستشفيات - الأطفال بحيث يشعرون بمزيد من الراحة وبقدر أكبر من السيطرة على حالتهم، على الرغم من أن طرق العلاج هذه لن تشفيهم من الإكزيما.

الفصل الرابع

حساسية الطعام

"يعد تشخيص حساسية الطعام من أصعب المجالات في الطب". هذه مقولة مقتبسة بصورة مباشرة من كتيب بريطاني خاص بالحساسية؛ وهي توضح مدى صعوبة تحديد ما إذا كانت مشكلة طفلك ناتجة من إصابته بحساسية الطعام أم لا. وإذا كانت هذه هي مشكلته، فما الطعام المعين الذي يسبب له هذه المشكلة؟

في عام ٢٠٠١، كانت جمعية التغذية البريطانية مهتمة بعدد الأفراد - حوالي خمس السكان بأكملهم - الذين يدعون إصابتهم بحساسية الطعام حتى أنها أصدرت تقريراً يسمى "التفاعلات العكسية للأطعمة". ولقد قالت الجمعية أنه مع تنوع المشاكل الصحية من مشاكل في المعدة إلى الصداع النصفي والتي كان يدعى أن سببها حساسية الطعام، فلقد تم إعطاء بعض المرضى نصائح تغذية غير ملائمة وخطيرة أحياناً. كما تدعي الجمعية أن عدم تحمل الطعام - تفاعل للطعام أو مكون خاص به - يؤثر على حوالي من ٥ في المائة إلى ٨ في المائة من الأطفال وأن حساسية الطعام - تفاعل عكسي للطعام يشمل جهاز المناعة - لا تؤثر على أكثر من ١ في المائة إلى ٢ في المائة من الأطفال. ومثل معظم حالات الحساسية الأخرى، فإن حساسية الطعام تميل إلى أن تكون متوارثة في العائلات؛ وهذا هو السبب في أنه يتم نصح السيدات الحوامل المدركات لوجود حالات حساسية مثل الربو وحمى القش في عائلاتهن بمراقبة نظامهن الغذائي خلال فترة الحمل وتجنب المواد الشائعة المثيرة للحساسية مثل الفول السوداني ومنتجاته. كما يوصي جميع الأطباء بوجوب إرضاع الأطفال رضاعة

طبيعية أو صناعية حتى بلوغهم أربعة أشهر ويجب تقديم الأطعمة الصلبة لهم على النحو التالي:

- من سن ٤-٦ شهور: الأرز واللحم والدجاج والبقوليات والخضروات والفواكه (دون الفاكهة الحمضية)
- من سن ٦-١٢ شهراً: الأطعمة المحتوية على قمح مثل الخبز والبسكويت والسمك والبيض والزبادي والجبن والفاكهة الحمضية
- من سن ١٢ شهراً فما فوق: لبن الأبقار المعتاد

كما يوصى أيضاً بأنه لا يجب إعطاء الأطفال فول سوداني أو منتجاته مثل زبد الفول السوداني حتى بلوغهم العام تقريباً في العائلات التي لا يوجد بها أي نوع من أنواع الحساسية، وعند سن الخامسة في العائلات التي يوجد بها حساسية من الفول السوداني أو أية حساسية أخرى.

ولقد قامت "كارينا فينتر" - إخصائية تغذية وأبحاث الحساسية - بتقديم توصيات مماثلة لآباء الأطفال الذين تم عرضهم عليها؛ حيث تقول هذه الإخصائية:

"إذا كان ممكناً، يجب أن يتم إرضاع الأطفال رضاعة طبيعية فقط لمدة أربعة شهور على الأقل، ومن الأفضل أن تمتد الرضاعة لمدة ستة أشهر."

فأمهات الأطفال الذين لديهم نسبة خطورة مرتفعة والذين ينتمون لعائلات بها أمراض وراثية من الأفضل لهن أن يتجنبن تناول الفول السوداني في أثناء قيامهن بالرضاعة الطبيعية. وإذا كانت هناك حاجة لاستخدام بديل عن لبن الأم، يجب اختيار تركيبة بها نسبة أقل من

المواد المثيرة للحساسية. لذلك، لا يجب إعطاء تركيبات طعام محتوية على ألبان الصويا أو لبن الماعز أو الأبقار أو ألبان الأبقار أو الماعز أو الخراف أو الصويا أو الأرز الجاهزة.

لا يجب تقديم الأطعمة الصلبة للطفل قبل بلوغه أربعة أشهر على الأقل أو من الأفضل الانتظار حتى يبلغ ستة أشهر. ونوصي بالبدء بتقديم الطعام المحتوي على نسبة أقل من المواد المثيرة للحساسية مثل الأرز والبطاطس والخضراوات الخضراء والتفاح والكمثرى والموز والفواكه ذات النواة مثل المشمش والخوخ.

من ستة أشهر، يمكن تقديم كل الأطعمة للطفل. ويجب تقديم القمح والبيض والدجاج ولبن الأبقار والسمك والبرتقال والكمثرى والطماطم بصورة منفردة وبحذر، بمعدل نوع واحد منها فقط كل أسبوع.

تعد الكمية الصغيرة للصويا الموجودة في الأطعمة مثل الخبز ووجبات الأطفال التجارية الجاهزة كمية مقبولة بدءًا من سن ستة أشهر. وببلوغ طفلك العام الأول، يجب أن يتم تقديم كل الأطعمة الأساسية ذات نسبة الخطورة المرتفعة له فيما عدا الفول السوداني.

بالنسبة للأمهات الجديدات اللاتي يعانين من مشاكل في الرضاعة الطبيعية، يجب أن يقمن باستشارة أية زائرة صحية للحصول على النصيحة المناسبة.

إن التعايش مع حساسية الطعام أمر صعب؛ لأنك – على العكس من المواد الأخرى المثيرة للحساسية – لا يمكنك تجنب الطعام. فمن المهم تمامًا أن يكون الأطفال الصغار قادرين على تناول وجبة غذائية صحية ومتوازنة محتوية على طعام من كل مجموعات الغذاء الأساسية

وهي النشويات والبروتين وبعض الدهون والفواكه والخضراوات والألياف. وأي طعام يتم إبعاده من وجبة الطفل بسبب الحساسية يجب أن يتم استبداله بطعام آخر يعطي الطفل القيمة الغذائية نفسها. هذا هو السبب في أنه يتم نصح آباء الأطفال المصابين بالحساسية باستشارة إخصائي تغذية أطفال قبل اتخاذ القرار بمنع طفلهم عن تناول طعام معين.

أنواع حساسية الطعام الشائعة لدى الأطفال

من بين أكثر أنواع حساسية الطعام شيوعًا لدى الأطفال هي الحساسية من لبن الأبقار والبيض والقمح والصويا والفول السوداني والمكسرات والسمك والمحار وبعض الفاكهة. تتنوع أعراض حساسية الطعام من طفل إلى طفل آخر. كما يمكن أن تتنوع أيضًا فيما يتعلق بدرجة الحدة؛ فهي يمكن أن تشمل تورمًا في الوجه واحمرارًا وشعورًا بحكة وظهور بقع على الجلد وإحساسًا بأن الحلق متورم وبصعوبة في التنفس وأزيز في الصدر وشعورًا بغثيان وقيء وإسهال أو ألم. تسبب أخطر أشكال حساسية الطعام ما يطلق عليه فرط الحساسية أو التأق؛ وهي حالة تؤثر على الجسم بأكمله ويمكن - إذا لم يتم علاجها - أن تؤدي إلى الموت. تحدث هذه التفاعلات بصورة معتادة بعد تناول الطعام المثير للحساسية بفترة قصيرة تمامًا؛ حيث يتعرف جهاز المناعة لدى الطفل على المادة ويفرز الهستامين في الجسم.

تختفي بعض أنواع حساسية الطعام لدى الأطفال بعد سنة أو سنتين. على سبيل المثال، معظم الأطفال المصابين بالحساسية من لبن الأبقار قد يتم شفاؤهم منها ببلوغهم سن الثالثة ومعظمهم يمكن أن يتعافى ببلوغهم سن المدرسة، كما يرتبط عدم تحمل البيض أيضًا

بالطفولة المبكرة. على النقيض من ذلك، تميل حساسية الفول السوداني إلى أن تكون مشكلة مدى الحياة وأسباب ذلك غير معروفة حتى الآن.

كما يوجد أيضًا ما يطلق عليه متلازمة أعراض حساسية الفم "Oral allergy syndrome"؛ حيث يؤدي تناول فواكه وخضراوات معينة إلى وجود حكة و/أو التهابات حول الفم والشفتين. تحدث هذه الأعراض أحيانًا لدى الأطفال المصابين بحساسية من حبوب اللقاح (انظري الفصل السادس) لأن بعض البروتينات نفسها توجد في بعض حبوب اللقاح. وقد يتفاعل الأطفال الذين لديهم حساسية من أعشاب الرَّجيد "Ragweed" بالطريقة نفسها للشمام، والأطفال الذين لديهم حساسية من حبوب لقاح شجرة البتولا "Birch" قد يكون لديهم الحساسية نفسها أيضًا من التفاح. هذا، وقد لا تسبب الفواكه المطهية التفاعل نفسه.

عدم تحمل اللاكتوز

لا يعد عدم تحمل اللاكتوز - الذي يحدث في الأطفال الأكبر سنًا والبالغين - حساسية بالمعنى الدقيق نظرًا لأن جهاز المناعة ليس مرتبطًا بهذه الحالة. حيث يعاني الأطفال المصابون بهذه الحالة من ألم في المعدة وإسهال إذا تناولوا مقدارًا كبيرًا من اللبن على الرغم من أن الكميات الصغيرة يمكن تقبلها بالنسبة لهم دون حدوث مشاكل. هذا، بسبب أن أجسامهم لا تنتج كمية كافية من إنزيم اللاكتاز الذي يهضم اللاكتوز وهو السكر الطبيعي الموجود في اللبن. كذلك، قد تسبب بعض منتجات الألبان الأخرى مثل الجبن والزبادي مشاكل أقل، ويمكن أن توجد الألبان منخفضة نسبة اللاكتوز بها في أقسام الطعام الصحي في محلات السوبر ماركت الكبرى.

توجد بعض الاقتراحات أن بعض الأطفال الرضع الذين لديهم اضطرابات في المعدة والذين يبكون كثيراً في الثلاثة أشهر الأولى من عمرهم قد يكونون مصابين بمرض يطلق عليه "عدم التحمل المؤقت للاكتوز". ولقد تم إجراء دراسة محايدة موضوعية في إحدى المستشفيات في "لندن" في عام ٢٠٠١ على حوالي ٥٣ طفلاً رضيعًا يعانون من ألم في المعدة. واكتشفت الدراسة أنه بينما لا يبدو أن هناك سببًا واحدًا لألم المعدة لدى هؤلاء الأطفال، فإن إضافة إنزيم اللاكتاز لطعام هؤلاء الأطفال قللت فترة بكائهم وألمهم بمعدل ٤٥ في المائة تقريبًا.

أمراض البطن

تنتج أمراض البطن من وجود حساسية للجلوتين (Gluten)، ومن المقدر أنها تؤثر على حوالي فرد واحد من بين كل ٢٠٠ فرد في بريطانيا. ولا يزال العدد الفعلي للمصابين بهذا المرض غير معروف وفقًا لما نشرته جماعة الدعم البريطانية لأمراض البطن، ومن المحتمل أن يوجد الآلاف من الأفراد المصابين به والذين لم يتم تشخيص إصابتهم به. إن هذا المرض ليس حساسية بالمعنى الدقيق، ولكنه مرض في الأمعاء ناتج عن إصابة لزغابات الأمعاء "Villi"؛ وهي عبارة عن بروز على شكل إصبع في بطانة الأمعاء الدقيقة.

الجلوتين هو بروتين موجود في القمح والشعير والجاودار. هذا، ولا تزال التقنية الدقيقة التي يقوم بها الجلوتين بتدمير الأمعاء الدقيقة غير معروفة بعد. بالتالي، لا يمكن للأطفال الذين لديهم مرض من أمراض البطن تحمل الجلوتين بأي شكل. وتتم ملاحظة الأعراض عادةً بصورة أولية في وقت الفطام عندما يتم إدخال القمح في غذاء الطفل؛

فقد يعاني الطفل من الإسهال والحساسية وعدم القدرة على النمو. ذلك، حيث يمكن أن يؤدي مرض البطن غير المشخص إلى إضعاف نمو الأطفال ويعوق تطورهم. مع ذلك، بمجرد تشخيص هذا المرض وإزالة الجلوتين من طعام الطفل، فإن أعراضه تختفي.

في معظم الحالات، تكون هذه الحالة مدى الحياة ومن الضروري للطفل أن يستمر في تناول غذاء خالٍ من الجلوتين. وحيث إن القمح من الأطعمة الأساسية، فإن اتباع نظام غذائي خالٍ من القمح قد يبدو صعبًا قليلاً في البداية. فالقمح ليس موجوداً فقط في الأطعمة الأساسية مثل الخبز والمعجنات، ولكنه موجود في منتجات كثيرة أخرى تتراوح من الصابون إلى أنواع الصلصة والسجق. كما أن إلقاء نظرة على ورقة تعريف المنتج لا تكون مفيدة أحيانًا؛ حيث يمكن استخدام بعض المصطلحات الأخرى مثل "نشا معدل" أو "بروتين نباتي". هذا، وسيتضمن الطعام الخالي من الجلوتين بصورة تامة استخدام أدوات خاصة غير تلك المخصصة لصنع الخبز والمخبوزات المصنوعة من القمح وتجنب المخبوزات التي قد تكون محتوية على عناصر بها جلوتين. فحتى بطاطس الشيبسي الرقيقة، قد تكون مقلية في الدهون نفسها المستخدمة لصنع العجائن المحتوية على جلوتين.

مع ذلك، فالتسوق لشراء طعام خالٍ من الجلوتين أسهل الآن مما كان الوضع عليه من قبل. فالعديد من الأسواق التجارية الكبرى ومتاجر الطعام الصحي توجد بها الآن مجموعات كاملة من المنتجات الخالية من الجلوتين، كما أن هناك مصانع متخصصة تنتج نطاقًا كبيرًا من الأطعمة الخالية من الجلوتين. كذلك، فإن العديد من الأطعمة الشائعة مثل الفاكهة والأرز والبطاطس والخضراوات واللحم واللبن خالية

بصورة طبيعية من الجلوتين ويمكن لمعظم الذين يعانون من أمراض في البطن تحمل منتجات الشوفان دون حدوث ضرر لهم.

يمكن لبعض الأطفال والمراهقين الذين يعانون من مرض في البطن أن يصابوا بالتهاب في الجلد يطلق عليه التهاب الجلد الحلائي "Dermatitis herpetiformis" الذي يسبب وجود بثور صغيرة ذات حكة تظهر على الكوع والساعد والأرداف والركبة أو في أي مكان آخر في الجسم. تكون نتائج اختبارات مرض البطن للأطفال المصابين بالتهاب الجلد الحلائي إيجابية على الرغم من أنهم قد لا يعانون من الأعراض المميزة لهذا المرض وهي عدم القدرة على النمو والإسهال. يمكن علاج التهاب الجلد بالعقاقير والنظام الغذائي الخالي من الجلوتين.

تشخيص المرض

سيكون الطبيب المعالج أول شخص تلجئين إليه إذا أردت تحديد هل طفلك مصاب بحساسية من الطعام أم لا وما الأطعمة التي قد تسبب له ذلك. لا يعد تشخيص المرض أمراً سهلاً، ويمكنك مساعدة طبيبك عن طريق إخباره بما يلي:

- هل توجد اضطرابات حساسية أخرى في العائلة مثل الربو أو الإكزيما أم لا؟
- هل تحدث الأعراض نفسها في كل مرة يتناول فيها طفلك طعاماً بعينه أم لا؟
- ما الأعراض بصورة دقيقة – هل يعاني طفلك من مشاكل في التنفس أو من التهاب أو يعاني من مشاكل في المعدة؟

● هل جربت إبعاد الطعام الذي تشكين في أنه يسبب الحساسية لطفلك من طعامه؟ وهل كانت هذه التجربة مفيدة أم لا؟

إذا كان يبدو أن طفلك مصاب بالحساسية، فإن الطبيب يجب أن يحيلك إلى إخصائي في أمراض الحساسية. مع ذلك، فلقد أصدرت الكلية الملكية للأطباء بـ"لندن" تقريراً في يونيو ٢٠٠٣ يوضح أن خدمات التأمين الصحي المتعلقة باختبارات الحساسية بها كثير من القصور. كما يوجد معظم خبراء الحساسية في "لندن" والجنوب الشرقي، ويوجد فقط استشاري حساسية واحد لكل ٢ مليون من سكان بريطانيا مقارنة بوجود استشاري واحد لكل ١٠٠٠٠٠ فرد في بريطانيا في التخصصات الأخرى مثل أمراض القلب. كذلك، فإن معظم أطباء الممارسة العامة ليس لديهم أو لديهم القليل من التدريب على أمراض الحساسية. كما يوضح تقرير الكلية أيضًا أن المرضى يواجهون صعوبات في الحصول على نصيحة جيدة فيما يتعلق بأمراض الحساسية؛ فالعديد من المستشفيات تقدم الخدمات الصحية المتعلقة بالحساسية في أقسامها المختلفة وذلك وفقًا للعضو المصاب بالحساسية في جسم الإنسان. بمعنى أن حالات الربو يتم التعامل معها بواسطة إخصائي الصدر واضطرابات الجلد مثل الإكزيما يتم التعامل معها من قبل إخصائي الأمراض الجلدية.

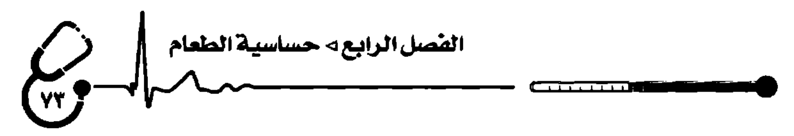
تعاني الطفلة "آمبر" التي تبلغ من العمر ستة أعوام من حساسية الطعام والإكزيما أيضًا. وكان استشاري الأمراض الجلدية الذي تمت إحالتها إليه إخصائي حساسية أيضًا؛ بالتالي، فإنه كان قادرًا على مساعدتها هي ووالدتها "أندريا" كثيرًا. تحكي "أندريا" والدة "آمبر" قصتها مع الحساسية قائلة:

"بدأت "آمبر" في المعاناة من حساسية الطعام عندما كان عمرها سنتين ونصف. فلقد تناولت البيتزا بالطماطم في الحضانة مما أدى إلى تورم شفتيها ولسانها وعينيها بصورة سيئة. بعد ذلك، تفاعل جسمها مع البطاطس بصورة سيئة؛ فلقد توقفت عن التنفس واستلزم الأمر نقلها إلى المستشفى بصورة سريعة. ولقد تم إجراء اختبارات عليها في قسم الحساسية واكتشف أنها مصابة بالحساسية من منتجات الألبان والمكسرات والسمك.

يتم ترك أنواع حساسية الطعام كي يتعامل معها الآباء بصورة معتادة على الرغم من أننا قمنا بالاتصال بإخصائية تغذية ممتازة سعدت كثيراً باتصالنا بها طلباً للمشورة. ولقد قمت بإعطائها معلومات عمَّا تقوم "آمبر" بتناوله وقامت هي بإعطائنا توصيات عن وجبات متنوعة لا تسبب لها الحساسية.

لم يكن الأمر صعباً تماماً خاصةً أن "آمبر" أصبحت أكبر في السن وتحسنت قدرة تحملها للطعام. فيمكنها الآن تناول البطاطس، ولكنها ما زالت لا تحب الطماطم. ولقد أرسلت لي جمعية الحساسية البريطانية الكثير من الأفكار الخاصة بطرقٍ إعداد الطعام ويوجد الآن العديد من المنتجات الخالية من" المواد المُسببة للحساسية مطروحة في الأسواق الكبرى.

ولقد اعتدت على أن أترك لها في الحضانة التي تذهب إليها مرجرين خالٍ من اللبن ولبن الأرز؛ بحيث تستطيع تناول طعامها بصورة معتادةً مع الأطفال الآخرين. والآن، هي في المدرسة؛ حيث تعاونت كل من مديرة المدرسة وطباخ المدرسة على إعداد وجبات خاصة لها. ولقد كانت "آمبر" سعيدة تماماً أنها استطاعت تناول الوجبات المدرسية مع أصدقائها."



ماذا سيحدث عندما تذهبين لإخصائي حساسية؟

تقول "كارينا فينتر" التي تعمل في عيادة حساسية:

"يأتي كل الأطفال لدينا محولين من الممارس العام. وفي الميعاد المحدد لهم للحضور للعيادة، سيتقابلون إما مع إخصائي أطفال أو إخصائي حساسية ثم يأتون لمقابلتي. نحن نقوم بصورة أساسية بتشخيص الحساسية باستخدام اختبارات وخز الجلد واختبارات IgE خاصة ونظام استثناء أطعمة معينة من وجبات الأطفال."

(لمزيد من المعلومات حول اختبارات الحساسية، انظري الفصل الثامن.)

توضح "كارينا" قائلةً: "ثم يقوم إخصائي التغذية بإعداد نظام معين لاستثناء أطعمة خاصة من وجبات الطفل باستخدام طريقتين.

في الطريقة الأولى، يطلب من الآباء تدوين يوميات خاصة بطعام الطفل والأعراض التي تظهر عليه ويطلب منهم التأكد من أن طفلهم يتبع نظام تغذية معتمداً على أطعمة قليلة أو على استثناء بعض الأطعمة الخاصة من وجباته. تختلف هذه النظم الغذائية وفقًا لمركز علاج الحساسية الذي يتعامل معه الطفل ولكنها تشمل بصورة أساسية الأطعمة التي من غير المحتمل أن تؤدي إلى حدوث تفاعلات للحساسية.

كما نعطي الآباء والأطفال نصائح حول كيفية تجنب الأطعمة التي تسبب مشاكل خاصةً عند التسوق - أي مساعدتهم على فهم المصطلحات الموجودة على عبوات الأطعمة الجاهزة - وعند تناول الطعام خارج المنزل. كما نقوم بتقييم الأطفال بصورة منتظمة

باستخدام الرسوم البيانية الخاصة بالنمو للتأكد من أنهم يحصلون على كل العناصر الغذائية التي يحتاجونها من وجباتهم.

إبعاد الأطعمة المسببة للحساسية عن النظام الغذائي المتبع

بمجرد أن تعرفي ما يمكن لطفلك تناوله وما لا يمكن، ربما يكون من الصعب عليك أن تضمني أنه يتناول وجبة غذائية صحية ومتوازنة. فنمو الأطفال يحتاج تناول أطعمة من كل مجموعات الطعام الأساسية مثل الخبز والحبوب والبطاطس والفواكه والخضراوات والألبان ومنتجاتها واللحم والسمك والبدائل وبعض الدهون والسكريات. ينطبق هذا الأمر بدرجة كبيرة على الأطفال المصابين بحساسية الطعام مثلهم مثل الأطفال الآخرين. فالأطعمة التي تسبب تفاعلات أرجية تكون غنية بالعناصر الغذائية؛ فاللبن على سبيل المثال يحتوي على فيتامين (أ) و(د) و(ب)، بالإضافة إلى بعض المعادن الأساسية مثل الكالسيوم والفوسفور. فإذا كان لا يمكن لطفلك تحمل اللبن، سيضطر إلى الحصول على هذه الفيتامينات والمعادن من مصادر أخرى. كما أن القمح يحتوي على فيتامينات (ب) والحديد؛ لذلك مرةً أخرى، فإن النظم الغذائية الخالية من القمح يحب أن تحتوي على بدائل غذائية مساوية له في القيمة. تعد النظم الغذائية للأطفال المصابين بأنواع مختلفة من حساسية الطعام معقدة بصورة خاصة؛ وهذا هو السبب في أنه من الضروري أن نحصل على مساعدة من إخصائي تغذية أطفال.

تقول "كارينا فينتر": "من النادر تمامًا أن يكون الطفل مصابًا بحساسية من كل الأطعمة الموجودة في مجموعة غذائية واحدة. فإذا كان مصابًا بحساسية من القمح، من المهم أن تتأكدي أنك تستبدلينه

بالبطاطس أو الذرة أو الأرز. كإخصائية تغذية، سأتأكد أن النظام الغذائي للطفل به العديد من أنواع المذاق المختلفة. فإذا كنت قلقة بخصوص عنصر غذائي معين مثل الكالسيوم أو الحديد، سأقدم للآباء قائمة من الأطعمة التي بها محتوى عالٍ من الحديد أو الكالسيوم."

المساعدة خارج المنزل

قد يكون من الصعب أيضًا أن نقنع كل فرد آخر أن الطفل بامتناعه عن تناول أطعمة معينة لا يتبع بذلك اتجاهًا سائدًا حديثًا في الطعام، ولكنه يمتنع عنها نظرًا لإصابته بحساسية منها. لذلك، من المهم ألا نعطي الطفل أطعمة لا يمكنه تحملها. من الممكن أن تراقبي وجبات طفلك في المنزل، ولكن ماذا يحدث عندما يذهب للحضانة أو للمدرسة أو عندما تتم دعوته لحفلات أصدقائه؟

تعني الإصابة المتزايدة للأطفال بأنواع مختلفة من الحساسية أن معظم المهتمين بالأطفال والممرضات والمدرسين في الحضانة أو المدرسة معتادون على إجراء ترتيبات خاصة للأطفال فيما يتعلق بإعداد طعام خاص لهم. فمن المهم أن يعرف كل شخص يهتم بالطفل – مثل جليسة الأطفال – ما يمكنه تناوله وما لا يمكنه. ومن الأسهل غالبًا أن تقدمي لطفلك وجبة غذاء مناسبة له تقومين بإعدادها مقدمًا في المنزل ليتناولها في المدرسة. يكون الأطفال صغار السن متعاونين غالبًا عندما يدركوا أنهم لا يمكنهم تناول أطعمة خاصة لأنها تصيبهم بالمرض.

التسوق وانتقاء الأطعمة المناسبة

كما في حالة أمراض البطن، قامت محلات السوبر ماركت الكبرى ومصنعو المواد الغذائية المتخصصون بتيسير عملية شراء الطعام للأطفال المصابين بالحساسية عما كان عليه الوضع من قبل. فمعظم

محلات السوبر ماركت الكبرى بها أقسام خاصة للمنتجات الخالية من المواد المُسببة للحساسية "خالية من" وتوضح الملصقات الموجودة على المواد الغذائية الجاهزة ما إذا كان هذا المنتج مناسبًا أم غير مناسب لأنواع الحساسية الأكثر شيوعًا. ستكونين في حاجة لكي تعتادي على المصطلحات المستخدمة على الملصقات الخاصة بالمواد الغذائية مثل النشا أو بروتين الخضراوات المحلمهة "hydrolysed Vegetable protein".

على سبيل المثال، إذا كان طفلك يتبع نظامًا غذائيًا خاليًا من منتجات الألبان؛ فهذا يعني عدم تناوله لمنتجات الألبان الأساسية مثل الزبد والجبن والزبادي. وتكون البدائل متاحة غالبًا في السوبر ماركت والمحلات المتخصصة على شكل ألبان الصويا والحلويات. عند قراءة ملصقات المواد الغذائية الجاهزة، ستضطرين أيضًا لتجنب المواد المحتوية على الكازين "Casein" والكازين المحلمهة "Hydrolysed casein" واللاكتوز ومصل اللبن وهي كلها مواد مشتقة من اللبن.

إذا لم يكن الملصق الخاص بعبوة الطعام واضحًا، يمكنك الحصول على مساعدة من أية هيئة تابعة لخدمة العملاء وتكون هذه المساعدة على شكل كتيبات صغيرة. كذلك، يجب أن تكون محلات السوبر ماركت الكبرى وشركات تصنيع الطعام قادرة على إخبارك بالمنتجات الخاصة بها والمناسبة للأطفال الذين يتبعون نظامًا غذائيًا محدودًا أو يبتعدون عن تناول أطعمة معينة.

كما توجد شركات تصنيع طعام متخصصة تكون منتجاتها متوفرة في السوبر ماركت أو أسواق الطعام الصحي. وهناك العديد من الشركات المتخصصة في إنتاج أنواع الخبز والبسكويت الخالية من

القمح والجلوتين، كما توجد بعض الشركات المصنعة للمواد الغذائية الخالية من منتجات الألبان أو البيض أو الجلوتين ومنتجات متخصصة أخرى ويمكنك الحصول على أسمائها من أية هيئة تابعة للتغذية وخدمة العملاء. هذا بالإضافة إلى أنك يمكنك تعديل بعض طرق إعداد الطعام المفضلة باستخدام مكونات بديلة مناسبة وتوجد بعض كتب الطهي المخصصة لمثل هذه الوجبات ويركز بعضها على وجبات الأطفال بصورة خاصة.

على سبيل المثال، في "لندن"، يوجد شركة يطلق عليها "فودز ماتر" تقوم بإصدار جريدة شهرية تحمل الاسم نفسه بها مقالات حول أحدث الاكتشافات البحثية وقصص التجارب الشخصية وبعض المعلومات عن المنتجات الغذائية الجديدة.

أنواع حساسية الطعام والمشاكل السلوكية

في العشرين أو الثلاثين عامًا الماضية، اقترح بعض الخبراء أن حساسية الطعام أو عدم تحمله قد تكون سببًا جذريًا لبعض المشاكل السلوكية لدى الأطفال. من أشهر هؤلاء الأطباء د. "بين فينجولد"؛ وهو طبيب أطفال سابق. وكانت نظرية د. "فينجولد" تقول إن هناك ارتباطًا بين المواد المضافة للأطعمة وبعض الحالات مثل فرط الحركة "Hyperactivity" أو اضطرابات فرط الحركة التي تؤدي إلى وجود قصور في الانتباه "Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)". ويؤدي وضع الأطفال المصابين بفرط الحركة على نظام غذائي صحي وتجنب المواد الكيماوية المضافة للأطعمة وبعض الأطعمة الطبيعية المحتوية على الساليسيلات "Salicylates" (البرتقال

والطماطم والعنب والزبيب والفاكهة ذات الثمار المستديرة) إلى تحسن المشاكل السلوكية في بعض الحالات.

في تجارب مماثلة في المؤسسات العقابية للصغار في أمريكا، أدى استبدال الوجبات الغذائية التي تسمى بالطعام السريع بطعام أفضل من الناحية الصحية إلى تحسين سلوك الصغار المضاد للمجتمع وتقليل مرات إعادة الاتهام لهم. ومؤخراً، أشار خبير التغذية "باتريك هولفورد" في أحد كتبه الذي يتناول العلاقة بين التغذية المثلى والعقل إلى دراسات عديدة حول تأثير المكملات الغذائية الأساسية المحتوية على الأحماض الدهنية على الأطفال المصابين بفرط الحركة وصعوبات في التعلم. وفي تجربة موضوعية محايدة تم إجراؤها في جامعة "أكسفورد" على ٤١ طفلاً تتراوح أعمارهم من ٨-١٢ عاماً، وجد أنه خلال ١٢ أسبوعاً تأثر سلوك الأطفال الذين يتناولون مكملات غذائية بصورة أفضل.

في بريطانيا، أوصت مجموعة تقديم الدعم للأطفال المصابين بفرط الحركة بإحداث تغيير في النظام الغذائي لهؤلاء الأطفال كطريقة للتعامل معهم منذ عام ١٩٨١. ويفضل نظام العلاج السائد معالجة الأطفال المصابين بفرط الحركة باستخدام أدوية محفزة، كما يدعي أن هناك القليل من الأدلة على أن تغيير نظام التغذية يساعد معظم الأطفال المصابين باضطرابات فرط الحركة التي تؤدي إلى قصور في الانتباه.

ومنذ وقت قريب للغاية، تم ترخيص عقار دوائي غير محفز لعلاج الأطفال المصابين بهذه الاضطرابات. وحتى الآن، تعد الطريقة التي يعمل بها هذا الدواء غير معروفة، ولكن أشارت ست دراسات بحثية ناجحة إلى أنه آمن وفعال.

يشير بعض الخبراء بصراحة إلى أن عدم تحمل الطعام لا يسبب اضطرابات فرط الحركة التي تؤدي إلى وجود قصور في الانتباه (على الرغم من أنه يمكن أن يؤدي إلى جعل الحالة أسوأ) وأن استخدام المكملات الغذائية المحتوية على فيتامين ب٦ والزنك لم يثبت أن لها أي تأثير جيد. ومؤخراً، أوضحت دراسة أمريكية تم إجراؤها في عام ٢٠٠٣ أن استخدام المكملات الغذائية في النظام الغذائي للأطفال المصابين بهذا المرض كان في مثل فعالية العقاقير الدوائية كطريقة لتحسين سلوك مثل هؤلاء الأطفال. وأوضحت دراسة بريطانية تم إجراؤها على أطفال في الثالثة من عمرهم أن نسبة عالية من هؤلاء الأطفال تأثروا بالمواد المضافة للأغذية.

يبدو أن نسبة كبيرة من الأطفال المصابين بفرط الحركة يأتون من عائلات بها استعداد للإصابة بهذا المرض ولها تاريخ إصابة بأنواع الحساسية مثل الربو والإكزيما وتعاني أيضاً من عدم القدرة على تحمل الطعام. ومثل الإضافات الغذائية، فإن العديد من الأطفال في الدراسات البحثية تفاعلوا بصورة سيئة مع لبن الأبقار والبيض والقمح والشوكولاته والبرتقال والجبن. وقد أوضح الآباء وجود بعض المشاكل السلوكية الأقل لدى الأطفال الذين يتبعون نظاماً غذائياً أسهل موصى به من قبل مجموعة تقديم الدعم للأطفال المصابين بفرط الحركة.

تقول "فوندر سالي" التي كان ابنها يعاني من مشاكل سلوكية والنوم بصورة سيئة والربو والنزلات المستمرة حتى قامت العائلة بعمل تغييرات غذائية إنه:

"يجد معظم الآباء أن المواد الملونة الصناعية تتسبب في حدوث معظم المشاكل لأطفالهم يليها بعض المواد الحافظة والجلوتامات

أحادية الصوديوم (Monosodium glu tamate). ولقد رأينا دراسة أسترالية وجدت أن المواد المستخدمة لتأخير نمو الفطريات في الخبز يمكن أيضاً أن تؤثر على بعض الأطفال.

كما يتفاعل بعض الأطفال بصورة سيئة لمادة الساليسيلات وهي مادة كيميائية قوية تشبه الأسبرين موجودة في الفواكه ذات الألوان الفاتحة مثل البرتقال.

تعد الإضافات الخاصة بالمواد الغذائية ولبن الأبقار والشوكولاته والبرتقال والقمح من بين أشهر الأطعمة التي تسبب مشكلات. ويبدو أنه في مجموعة تقديم الدعم للأطفال المصابين بفرط الحركة، يجب أن يقوم أطباء الممارسة العامة على الأقل بإعطاء نصائح غذائية لآباء الأطفال الذين لديهم مشاكل سلوكية وحساسية."

على الأقل، لن يسبب لنا أي ضرر أن نتأكد أن الطفل يتناول أفضل الوجبات الصحية الممكنة الخالية من المواد الملونة الصناعية والمواد الحافظة قدر الإمكان.

الفصل الخامس

فرط الحساسية

على الرغم من أن معظم حالات الحساسية غير مريحة ومُسببة للشعور بالحزن والأسى، فإنها لا تشكل تهديداً على الحياة. ويعد مرض فرط الحساسية أو التأق أشد حالات أنواع الحساسية خطورة وهو تفاعل شديد جداً إذا لم تتم معالجته يمكن أن يؤدي إلى موت المصاب به. في حالات الصدمة التأقية "Anaphylactic shock"، يتفاعل جهاز المناعة بصورة عنيفة بعد لمس - ولو بمقدار صغير - مادة خاصة مثيرة للحساسية مما يؤدي إلى إفراز كميات كبيرة من المواد الكيماوية التي تؤثر على الجسم بأكمله بما في ذلك الجلد والرئتين وأعضاء الهضم في جسم الإنسان. كذلك، ينخفض ضغط الدم بصورة كبيرة ويفقد المريض وعيه بصورة سريعة.

في عام ١٩٩٣، ماتت فتاة تدعى "سارة" تبلغ من العمر ١٧ عامًا بعد تناول فطيرة بمارينج الليمون في أحد المطاعم. ذلك، حيث كانت تحتوي الفطيرة على كمية بسيطة جداً من الفول السوداني الذي يصيب "سارة" بالحساسية المميتة. في السنة التالية، تمت إقامة حملة دعائية ضد مرض فرط الحساسية من قبل مجموعة من الآباء بما فيهم والد "سارة" الذي يدعى "ديفيد" لتقديم المساعدة والنصح للآباء الآخرين الذين لديهم أطفال يعانون من حالات مماثلة. كان الهدف من هذه الحملة هو إحداث ضغط على المسئولين لتوفير إمكانيات أفضل للذين يعانون من هذا المرض (بما في ذلك كتابة مكونات الأطعمة الجاهزة على ملصقاتها بصورة أوضح)، ولزيادة الوعي بهذه الحالة بين المجتمع الطبي والرأي العام.

يقـول "ديفـيـد" والد "سـارة": "إن هدفنا الآن هو أن نرى وزارة الصحة تعطي مرض فرط الحساسية وأمراض الحساسية بصورة عامة أولوية أكبر بكثير."

إن الحساسية تعد وباءً خطيرًا الآن؛ حيث أظهر تقرير الكلية الملكية للأطباء بـ "لندن" عام ٢٠٠٣ أن الخدمات الموجودة للأفراد الذين يعانون من أنواع حساسية مهددة للحياة تعد خدمات سيئة تمامًا.

كما أن الاتجاه الحالي يدور حول إيجاد وعي أفضل في مجال صناعة المواد الغذائية وبين العاملين في مطاعم الوجبات الجاهزة. حاليًا، عندما يحدث تفاعل حساسية حاد، فإنه يحدث غالبًا بعد تناول الطفل الطعام في أحد المطاعم أو بعد تناوله لإحدى الوجبات السريعة. يجب أن تعتمد العائلات على طمأنة العاملين في مطاعم الوجبات الجاهزة لهم. وإذا لم يكن هؤلاء العاملين على دراية جيدة بأمراض الحساسية، يمكن أن تحدث أخطاء.

أعراض مرض فرط الحساسية

تظهر هذه الأعراض عادةً - ولكن ليس دائمًا - بصورة سريعة بعد التعرض للمادة المثيرة للحساسية وقد تشمل بعضًا من الأعراض التالية:

- حكة أو إحساس غريب بوجود مادة معدنية في الفم
- تورم الحلق واللسان
- صعوبة في التنفس
- صعوبة في البلع
- طفح جلدي في أي مكان في الجسم

- احمرار في الجلد
- تقلصات في المعدة وغثيان و/أو قيء
- زيادة في نبضات القلب
- دوار
- إحساس بالضعف المفاجئ
- إحساس بالانهيار وفقدان الوعي

ما الأسباب؟

ربما تعد حساسية الفول السوداني أكثر أنواع الحساسية شهرةً بين الناس، وهي تصبح الآن أكثر شيوعًا مقارنةً بتفاعلات الحساسية الأخرى. السبب في شيوع وشهرة هذا النوع من الحساسية ليس معروفًا، على الرغم من أن زيادة التعرض لمنتجات الفول السوداني قد تساعد على توضيح ذلك. من بين ٨٠٠٠ عضو مشاركين في الحملة ضد مرض فرط الحساسية، ٨٩ في المائة منهم مصابون بحساسية من الفول السوداني.

يقول "ديفيد" والد "سارة": "لقد زادت الإصابة بالحساسية من الفول السوداني بمعدل ثلاثة أضعاف منذ منتصف التسعينات؛ فلقد كان يصاب بها طفل واحد من بين كل ٢٠٠ طفل في الماضي. أما الآن، فيصاب بها طفل واحد من بين كل ٧٠ طفلاً؛ بالتالي فإنها زيادة فعلية في معدل الإصابة بهذا المرض".

مع ذلك، فالأطفال المصابون بالحساسية الحادة قد يتفاعلون لأي نوع من الطعام بهذه الطريقة. ووفقًا لما ذكرته حملة مرض فرط الحساسية، تعد أكثر المواد المثيرة للحساسية شيوعًا – بالإضافة إلى الفول السوداني – المكسرات الأخرى مثل اللوز والبندق والجوز

والسمسم والقشريات والسمك والبيض ومنتجات الألبان وعصارة النباتات "Latex" أو المطاط الطبيعي ولدغ النحل أو الدبابير. كما يمكن أن تسبب بعض العقاقير مثل البنسلين تفاعلات فرط الحساسية.

يعد مرض فرط الحساسية جزءًا من سلسلة تفاعلات الحساسية ومن المحتمل أن يعاني الأطفال المصابون بها من حالات حساسية أخرى؛ على سبيل المثال الربو أو الإكزيما. وتوصي حملة التوعية الخاصة بمرض التأق أنه إذا كان طفلك يعاني من حدوث تفاعل حاد إثر تناوله أي نوع من أنواع الطعام أو تعرضه لأية مادة، يجب أن تطلبي إحالته لمتخصص في أمراض الحساسية بحيث يمكن تشخيص نوع الحساسية المصاب بها طفلك ووصف العلاج الملائم له. كما يمكن أن يعلق الأطفال الصغار المصابون بمرض التأق شعارًا على ملابسهم يوضح ذلك. ويمكن أن يحصل الأطفال الأكبر سنًا أو المراهقون على سوار طبي يقومون بارتدائه يوضح تفاصيل حالتهم ورقم النجدة الفورية لهم على مدار أربع وعشرين ساعة.

التعايش مع مرض التأق

بالطبع من المخيف أن تكتشفي أن طفلك يعاني من حالة مهددة لحياته. لحسن الحظ - وعلى الرغم من أنه شيء يجب على الجميع تعلم كيفية التعايش معه، يمكن لطفلك أن يمارس حياة طبيعية مع الرعاية الجيدة له. يعد العلاج الخاص بالصدمة التأقية علاجًا فعالاً تمامًا ويأتي على شكل حقن أدرينالين متاحة لأي فرد مصاب بهذا المرض - سواء أكان بالغًا أم طفلاً - ويعتقد أن حياته في خطر ويصفها له الطبيب.

يُتاح الأدرينالين على شكل جرعات مقدرة بعناية، ويجب أن يتم حقنه في فخذ الطفل أو إعطاؤه إياه بأية طريقة أخرى مناسبة بمجرد الشك في حدوث تفاعل تأقي خطير (Anaphylactic reaction). إذا لم يكن هناك تحسن خلال خمس إلى عشر دقائق، يجب إعطاؤه جرعة ثانية.

لا يعد استخدام طريقة الحقن في الفخذ أمرًا صعبًا، ولكنك ستشعرين بالطبع بمزيد من الثقة إذا قام أحد بتوضيح كيفية استخدامها لك. في هذا الصدد، يمكنك أن تطلبي من الممارس العام أو ممرضة متمرسة أو ممرضة تعمل في عيادة لعلاج الحساسية أن توضح لك كيفية استخدام هذا النوع من الحقن عندما يصف الطبيب استخدامها لطفلك.

يجب أن يتم استدعاء الإسعاف دائمًا عند الشك في حدوث صدمة تأقية. وحتى إذا كان طفلك يستجيب للحقن التي يتم إعطاؤها في الفخذ، فإنه يجب الإسراع به إلى المستشفى قدر الإمكان لوضعه تحت الملاحظة و/أو علاج آخر.

بالطبع، من المهم بصورة أساسية لأي فرد يعتني بالطفل أن يعرف أنه يعاني من حساسية حادة وأنه يحمل دواءً لعلاجه إذا استلزم الأمر. مع ذلك، فجزء من إدارة حالة الطفل يتكون من تجنب العامل المثير للحساسية وهو أمر مهم لأي فرد مصاب بالحساسية وتزداد أهميته بصورة خاصة للأطفال الذين تعد حساسيتهم مهددة لحياتهم. يجب أن تكوني متأكدة قدر الإمكان من أن طفلك لن يتعرض للطعام أو المادة التي تثير حساسيته.

يعد هذا أمرًا أقل صعوبة الآن عما كان الوضع عليه من قبل بفضل الوعي المتزايد بالحساسية بين من يهتمون بشئون الطفل والعاملين في الحضانات والمدارس ومصانع إنتاج المواد الغذائية الجاهزة ومحلات السوبر ماركت وبين العامة. مثل حملات التوعية

الأخرى، فلقد قامت حملة التوعية بمرض التأق في بريطانيا بالعمل جادة مع وزارتي الصحة والتعليم لتضمن أن المدارس بها خطط واستراتيجيات للتعامل مع الاحتياجات الطبية الخاصة للأطفال. ويوجد بكل من جمعية الحساسية البريطانية وجمعية التوعية بمرض التأق استمارات نموذجية يمكن للآباء أخذها للمدارس أو الحضانات توضح مشكلة الطفل بصورة دقيقة والمواد المصاب بالحساسية منها وما الإجراء الذي يتم القيام به إذا تعرض الطفل لصدمة تأقية. من الأفضل أن يتم إبرام اتفاق مكتوب بين الآباء والمدارس/كل من يهتمون بالطفل بحيث يعرف كل فرد بصورة دقيقة ما يقوم به في حالة الطوارئ. كما يمكن تقديم تدريب على كيفية استخدام أدوية الطوارئ في إحدى عيادات الحساسية أو في إحدى العيادات المدرسية أو على يد ممرضة أطفال تعمل في عيادة للحساسية. يجب أن يتأكد كل من يقوم على رعاية الطفل بأنه يعرف:

- الأطعمة أو المنتجات التي من المحتمل أن تسبب له المشاكل
- الأعراض التي تجب ملاحظتها بعناية
- مكان الاحتفاظ بعلاج الطوارئ: عادةً في مكان آمن يسهل الوصول إليه، ولكن بعيداً عن أيدي الأطفال الآخرين
- كيفية ووقت استخدام العلاج
- كيفية الاتصال بآباء الأطفال والممارس العام إذا كان ممكنًا أو أي شخص آخر في حالة عدم وجود الآباء كالجد مثلاً
- وقت استدعاء الإسعاف

من الأسهل غالبًا على الآباء أن يقدموا لطفلهم المصاب بالحساسية وجبة معبأة خاصة به يتم تحضيرها باستخدام مكونات مناسبة لحالته. ويجب إخبار كل الأطفال ألا يقوموا بتبديل ساندويتشاتهم مع بعضهم البعض، كما تجب مراقبة الأطفال المصابين بالحساسية عند تناولهم لوجبات خفيفة في المدرسة. من المهم أيضًا أن نتذكر أنه في بعض الحالات يؤدي الاتصال الخفيف تمامًا ببعض المواد المثيرة للحساسية إلى حدوث تفاعل. بالتالي، يجب مسح أية قطرات من أية مادة تقع على يدي الطفل وغسلهما جيداً. ربما يكون من الأفضل في المدارس والحضانات أن تتجنب الألعاب وأنشطة المهارات اليدوية التي تستخدم عبوات الكرتون الخاصة بوجبات الإفطار الجاهزة المصنوعة من الحبوب والتي تدخل فيها المكسرات، كما يجب عدم لمس الطفل للحيوانات ذات الفراء. مع الأطفال الأكبر سنًا، يجب تجنب استخدم المكسرات والبذور في المهارات اليدوية أو الأعمال الفنية. يوجد أحيانًا علامة استفهام فيما يتعلق ببعض العناصر مثل الألوان والصمغ والمواد الفنية الأخرى؛ حيث يجب أن يتأكد المدرسون من كل من آباء الأطفال ومصنعي هذه المنتجات أنها مناسبة للأطفال ذوي الإصابة بالحساسية واتخاذ كل الاحتياطات الممكنة.

يقول أحد المسئولين في حملة التوعية ومرض التأق أنه من المهم أن نتذكر أن التفاعلات الحادة في الأطفال الصغار نادرة وأن الحضانات والمدارس تقوم بعمل رائع فيما يتعلق بالحفاظ على سلامة الأطفال الصغار.

يقول "ديفيد ريدينج": "نحن نسمع عدداً قليلاً من حالات الموت نتيجة هذا المرض كل عام."

مع ذلك، قد يوجد البعض الذين تم تشخيص حالاتهم أو تسجيلهم كمصابين بصورة غير صحيحة. على سبيل المثال، يوجد حوالي ١٤٠٠ حالة وفاة نتيجة الإصابة بمرض الربو كل عام. وبعض من هذه الحالات في الواقع كان نتيجة الإصابة بصدمة تأقية. ما نعرفه أن هناك تزايداً في حالات دخول المستشفى نتيجة الإصابة بهذا المرض بمعدل سبع مرات أكثر مما كان الوضع عليه منذ عشر سنوات مضت وأن معدل الدخول في المستشفى قد تضاعف في السنوات الأربع الأخيرة.

إعطاء بعض الحرية للأطفال المصابين بمرض التأق

من المقلق للآباء الذين لديهم أطفال مصابون بمرض التأق أن يتركوهم في رعاية أي شخص آخر. مع ذلك، فحتى الأطفال المصابون بحساسية شديدة في حاجة لوقت ومساحة لكي يتعلموا ويلعبوا ويستمتعوا بالنطاق نفسه من خبرات الطفولة الذي يستمتع به الأطفال غير المصابين بالحساسية. ولقد أصدرت حملة التوعية بمرض التأق كتيبًا مفيداً بشدة عنوانه "تدريس مسئولية الطفل المصاب بالحساسية"؛ وهو يساعد الآباء على الوصول للتوازن الدقيق بين الحفاظ على طفلهم آمناً ومساعدته على تحقيق الاستقلال والتحكم في البيئة المحيطة به. تشمل التلميحات الموجودة في هذا الكتيب:

- الاحتفاظ بالهدوء عند مناقشة احتمال حدوث صدمة تأقية مع الطفل والآخرين
- دعم تقدير الطفل لذاته؛ بحيث تكون لديه الثقة بأن يقول "لا" لأي شيء من الأطعمة أو العقاقير أو المشروبات الممنوعة بالنسبة له

- قراءة الملصقات الموجودة على الأطعمة الجاهزة معًا وتحديد المواد المثيرة للحساسية بالنسبة للطفل
- تشجيع الطفل على تذكير مدرسيه وآباء أصدقائه أو طاقم العمل في المطاعم التي يزورها بالمكونات التي لا يمكنه تناولها: ليس من الوقاحة أو عدم الأدب رفض - على سبيل المثال - تناول أنواع الكيك المصنوعة في المنزل والتي قد تحتوي على البيض أو المكسرات أو منتجات الألبان.

قالت "جيليان" التي التحقت ابنتها "ميجن" البالغة من العمر ٤ سنوات بالحضانة: "من الصعب علي أن أشعر بالراحة الفعلية؛ فـ "ميجن" هي أول طفلة مصابة بحساسية شديدة تدخل هذه الحضانة. بالتالي، كان من الضروري أن أوضح للمتخصصين هناك كيفية استخدام حقن الفخذ الخاصة بها وأوضح لمديرة الحضانة أن "ميجن" قد تصاب بصدمة تأقية إذا تناولت البيض أو المكسرات أو اللبن. كما أنها مصابة بالحساسية أيضًا من حبوب اللقاح وفراء الحيوانات."

لقد دخلت "ميجن" المستشفى ثلاث مرات بالفعل، وكانت المرة الأولى بعد أن أطعمتها والدتها البيض في سن عشرة أشهر.

تضيف والدتها موضحةً: "لقد كانت تعاني دائمًا من الإكزيما الخفيفة، ولكن بمجرد تناولها البيض، ظهر طفح جلدي على كل أجزاء جسمها. كما تورمت شفتاها وبدأت في الشعور بالاختناق ولم تستطع التنفس؛ لذلك فلقد أسرعنا بها إلى المستشفى.

من المثير للدهشة أن الأمر استغرق بعض الوقت من أطباء "ميجن" في أن يشخصوا إصابتها بالحساسية على الرغم من أن الأمر

وصل إلى حد دخولها العناية المركزة ووضعها على جهاز التنفس الصناعي في المرة الثانية التي دخلت فيها المستشفى.

لم يكن يبدو أن الأطباء مدركون أنها مصابة بالحساسية، ولكن أخيراً تم إجراء اختبارات الحساسية لها وتمت معالجتها بالأدوية المضادة للهستامين ثم بالاستيرويد فيما بعد. منذ ذلك الوقت، تجنبنا الأطعمة التي عرفنا أنها تسبب لها مشكلة، ولكنها أصيبت بصدمة مؤخراً عندما تفاعلت أيضاً مع بعض بذور عباد الشمس في خبز الإفطار الذي تناولته. فبعد تناولها لهذا الخبز بنصف الساعة، أصيبت بصدمة تأقية واضطررنا لاستخدام حقن الفخذ الخاصة بها التي عملت معها بصورة رائعة."

التسوق مع الأطفال المصابين بالتأق

تصبح قراءة المصطلحات المدونة على عبوات الأطعمة الجاهزة أمراً طبيعياً عندما تقومين بالتسوق لأي شخص مصاب بحساسية طعام (انظري الفصل الرابع). ويقوم مصنعو الأطعمة الجاهزة ومحلات السوبر ماركت الكبرى بتحسين نظام التسمية وكتابة المصطلحات الغذائية على هذه الأطعمة، ولكنك في حاجة لكي تكوني متأكدة تماماً أنه لا يوجد شيء مما يتناوله طفلك يعرضه للخطر. يؤدي هذا إلى جعل عملية التسوق لشراء الأطعمة أمراً معقداً ومستهلكاً للوقت حتى إذا كانت لديك قوائم الأطعمة "الخالية من المواد المُسببة للحساسية وقمت فقط بشراء المواد الغذائية الموثوق فيها بالنسبة لك؛ حيث يجب أن تضعي في الاعتبار أن مكونات المواد الغذائية الجاهزة تتغير من حين لآخر. فلقد أوضح أحد الاستبيانات التي تم إجراؤها في بريطانيا في عام ٢٠٠١ أن المتسوقين يستغرقون وقتاً أطول بنسبة ٣٩ في المائة

عندما يقومون بالتسوق لشخص مصاب بالحساسية عن الوقت الذي يستغرقونه عند التسوق لشخص غير مصاب بالحساسية. فمن بين ١٢٧ عنصراً غذائياً شائعًا، يوجد ٧١ عنصراً به تحذير أنه يحتوي على القليل من المكسرات والعديد منها لم يكن مناسبًا للأشخاص المصابين بحساسية من المكسرات. ولقد كان من الصعب أحياناً إيجاد هذه التحذيرات، كما أنه من الصعب قراءتها أيضاً.

إذا لم تكوني متأكدة تماماً من مكونات منتج ما، فلا تقدميه لطفلك المصاب بالحساسية.

من بين الأطعمة التي من المحتمل أن تكون محتوية على مكسرات أو كميات بسيطة منها:

- أنواع الكيك والبسكويت والفطائر والآيس كريم والحلويات: فحتى إذا لم تكن هذه المنتجات محتوية على مكسرات، فقد مرت بمراحل خط إنتاج المصنع نفسه أو بالأجهزة والأدوات نفسها المستخدمة لتصنيع منتجات مشابهة محتوية على مكسرات.
- الحلويات المصنوعة من الحبوب
- المنتجات النباتية مثل البرجر النباتي
- السلاطات وتتبيلاتها
- الأطباق الجاهزة في المطاعم الصينية أو الهندية أو التايلاندية أو الإندونيسية مثل صلصة الساتاي أو الأطباق المحتوية على صلصة الكاري
- حلوى اللوز والبيكان

توجد علامة استفهام حول مدى أمان زيت الفول السوداني الذي يطلق عليه أحيانًا "زيت الفول السوداني المطحون". فلقد أصدرت جمعية الحساسية البريطانية تقريرًا يوضح أن بعض أنواع كريمات التجميل تحتوي على زيت الفول السوداني ولكن لا يبدو أن هذا يسبب أية مشكلة. قد تفضلين تجنب مثل هذه المنتجات؛ حيث يوجد العديد من المنتجات الأخرى في السوق غير محتوية عليه.

ولزيادة تعقيد الموضوع، فالفول السوداني من بين البقوليات وليس المكسرات. تشمل أنواع البقوليات الأخرى العدس والحمص وفول الصويا واللوبيا والبسلة والبقول النابتة حتى البقوليات المطهوة. من الغريب أن المصابين بحساسية الفول السوداني من المحتمل بدرجة أكبر أن يتفاعلوا مع المكسرات الأخرى مثل اللوز أو البندق أكثر من درجة تفاعلهم مع البقوليات. والطريقة الوحيدة لتحديد البقوليات التي تؤثر على طفلك بصورة دقيقة هي إجراء اختبارات حساسية مناسبة من قبل الممارس العام المتابع لحالته المرضية.

تناول الطعام خارج المنزل

قد تتم دعوة العائلة لتناول الطعام بالخارج ولا يوجد سبب يدعو لحرمان الأطفال المصابين بالحساسية من هذه الدعوات. من الأسهل أن تقومي بزيارة مطعم قريب منك بصورة منتظمة وتطلبي من طاقم العمل به أو رئيس الطهاة - إذا كان ممكنًا - أن يحدد لك الأطعمة الموجودة في قائمة طعامهم التي تعد خالية تمامًا من المكسرات أو البيض أو منتجات الألبان. تذكري أن هذا قد يعني أيضًا أنه يجب عليك تجنب أطباق قائمة الطعام المقلية في الزيت نفسه الذي تمت فيه قلية الأطعمة المحظورة أو الأطباق التي تحتوي على مكسرات أو مواد أخرى مثيرة للحساسية. كقاعدة عامة، يعد الطعام المعتاد مثل اللحم

أو السمك المشوي مع الخضراوات والسلاطات دون تتبيلة أفضل طعام يمكن تناوله خارج المنزل. إذا لم يمكن لطاقم العمل في المطعم إعطاؤك ضمانًا بأمان الطعام، فمن الأفضل أن تتناولي طعامك أنت وطفلك في مكان آخر. تميل المطاعم الصينية أو الهندية أو المطاعم الآسيوية الأخرى إلى استخدام الكثير من زيوت المكسرات في طعامها، وقد يكون من الأفضل تجنب هذا النوع من الطعام. مع تقدم طفلك في العمر، دعيه يطرح هذه الأسئلة على طاقم العمل في المطعم الذي ستتناولين طعامك فيه.

يقول "ديفيد ريدينج" والد "سارة": "نحن ننصح العائلات التي تنوي تناول طعامها بالخارج أن تتصل تليفونيًا بالمطعم الذي ستزوره مقدمًا وتسأله هل يمكنه تقديم وجبة طعام خالية من المواد المثيرة للحساسية أم لا."

أضاف "ديفيد": عندما تتحدثين إلى طاقم العمل في المطعم، يجب أن تكوني واضحة تمامًا في تحديد ما يمكن وما لا يمكن لطفلك تناوله. بصورة كلية، أصبحت المطاعم أكثر إدراكًا ووعيًا ومساعدة الآن عن ذي قبل منذ عشر سنوات مضت، كما أن بعضها جيد جداً ويقدم قائمة مكونات أو كتيبات بها تفاصيل كيفية إعداد الأطباق. البعض الآخر يكون قلقًا وخائفًا ويوضح أنه لا تمكنه المساعدة."

علاوةً على ذلك، تقول "لين" التي لديها طفل يبلغ من العمر ثلاث سنوات ومصاب بتفاعل تأقي من الفول السوداني وبالحساسية من البيض: "لقد ذهبنا إلى الولايات المتحدة الأمريكية في عطلة الصيف لأننا اعتقدنا أننا سيمكننا على الأقل توضيح مشكلة "بيلي" - ابننا - باللغة الإنجليزية.

"لقد اكتشفنا أن المطاعم لديها غالبًا معلومات عن الحساسية وتذكرها في قائمة طعامها، ولكننا طلبنا من مديري المطاعم أيضًا توضيح الأطعمة التي تعد آمنة بالنسبة لـ "بيلي". بعضهم كان خائفًا واعتذر والبعض الآخر كان مساعداً تماماً."

تضيف "لين" موضحةً: "من الأصعب أن تتناول الطعام بالخارج في بريطانيا. في الواقع، يوجد مطعم تركي بالقرب من منزلنا؛ حيث يوجد به طاقم عمل جيد جداً. هذا، ومن الصعب لـ "بيلي" أن يرفض تناول أطعمة مثل الشوكولاته، ولقد حاولت دائمًا حمل بعض الأطعمة والحلويات التي يمكن لـ "بيلي" تناولها في جيبي حتى لا يصاب بالإحباط. حتى في سنه الصغيرة هذه، فإنه يعرف أنه يجب عليه سؤالي أولاً هل من الممكن له تناول طعام ما أم لا.

"من بين أصعب الأمور التي نواجهها هي تعليم الأفراد الذين يقضون بعض الوقت معه كيفية التعامل معه وما الأطعمة التي يمكنه تناولها. لدي صديقة متعاونة جداً؛ ونظراً لأن والدها لديه حساسية من منتجات الألبان، فهي معتادة على فكرة فحص المكونات. كما أنها قامت أيضًا بإعداد كعكة عيد ميلاد خالية من البيض استمتع بها "بيلي" كثيراً، ولكن ينسى بعض الأفراد الآخرين القيام بفحص مكونات الأطعمة التي قد يعطوها لـ "بيلي"."

كيف يساعد القانون في بريطانيا؟

تعد هيئة المعايير الغذائية في بريطانيا هي الهيئة الحكومية المسئولة عن أشياء مثل تحديد مسميات المكونات الغذائية في الأطعمة الجاهزة. وتقول هذه الهيئة إنها ملتزمة بتمويل الأبحاث الخاصة بمجال حساسية الطعام وعدم تحمله وأيضًا تحسين عملية تحديد مسميات للمكونات الغذائية.

في الوقت الحالي، توجد قوانين بريطانية خاصة بتحديد المعلومات التي يجب توضيحها على مغلفات الأطعمة الجاهزة ويتم تطوير هذه القوانين بصورة مستمرة. حاليًا - على سبيل المثال - إذا كان مكون ما يمثل أقل من ٢٥ في المائة من أحد المنتجات، فإنه لا يتم وضعه على غلاف هذا المنتج على الرغم من أن هذا قد يتغير في المستقبل. فمن المهم بالنسبة للطفل المعرض لخطر الإصابة بصدمة تأقية إذا تناول ولو حتى كمية بسيطة من مكون ما وضع جميع مكونات المنتج الغذائي على غلافه. هذا، ولا يعد مصنعو المواد الغذائية ملزمين بصورة قانونية باستخدام عبارة "قد يحتوي على كميات صغيرة من المكسرات" بالرغم من أن معظمهم يقوم بذلك.

بالإضافة إلى ذلك، تقول هيئة المعايير الغذائية إن الإدراك والوعي المتزايد بالحساسية بين الشركات المصنعة للمواد الغذائية للأطفال هو الذي أدى إلى إصدار كتيب خاص بالحساسية ينصحهم بالتأكد من أن طاقم العمل بها يعرف ماهية المكونات المستخدمة في تصنيع منتج غذائي ما. مع ذلك، ففي الوقت الحالي يقع العبء على العملاء والآباء أن يتأكدوا من أمان كل الطعام الذي يقومون بشرائه.

اعتماد المراهق المصاب بالحساسية على نفسه

بمرور الوقت، يصبح ابنك المراهق كبيراً بما فيه الكفاية لكي يترك المنزل ويذهب للكلية أو للعمل. ويجب عليه أن يكون معتاداً على التكيف مع إصابته بالحساسية ويتحمل مسئولية حمل دوائه معه في أي مكان يذهب إليه. هذا، وربما يكون قد شفي من مشكلته تمامًا؛ فحوالي ٢٠ في المائة من الأطفال المصابين بالحساسية يتعافون تمامًا من المرض

والباقي يظل مصاباً بالمرض طيلة حياته. في هذا الصدد، تكون الكليات والجامعات غالباً متعاطفة تماماً تجاه الطلبة ذوي الاحتياجات الطبية والغذائية الخاصة. فإذا كان طفلك سيعيش في مكان لرعايته، ستكونين في حاجة للتحدث مع المدير أو المشرف في الدار التي ستقوم برعايته لإطلاعهم على حالته. وإذا كان ابنك يقوم بالطهو لنفسه، يجب أن تتأكدي أنه مدرب بصورة كافية في مطبخ الأسرة قبل أن يتوجه خارج المنزل. الشيء الأساسي الثاني أن يخبر أصدقاءه في المدرسة ومدرسيه بإصابته لأنهم يجب أن تكون لديهم دراية بالأعراض التي تظهر عليه والتي يجب الحذر منها وتجب عليهم معرفة ما يقومون به حال ظهور هذه الأعراض عليه وإصابته بصدمة تأقية. ويقول "ديفيد ريدينج" المشترك في حملة التوعية بمرض التأق إن هذا المرض يمكن أن يسبب مشاكل للمراهقين؛ حيث إنه بمجرد خروجهم من المنزل فإنه لا يوجد حولهم من يذكرهم - مثل الأم والأب - بعدم القيام بأمور قد تعرض حياتهم للخطر وبضرورة حمل دوائهم معهم أينما ذهبوا.

من الجدير بالذكر بالنسبة للمراهقين أنه من الممكن أن يصيبهم تفاعل أرجي إذا قبلهم شخص تناول الفول السوداني تواً إذا كانت لديهم حساسية خاصة منه. وأيضاً عند السفر، يمكنهم حمل كارت صغير معهم يوضح مشكلتهم بعدة لغات مختلفة.

تجنب لدغ النحل والدبابير

تحدث معظم حالات الإصابة بالصدمة التأقية نتيجة التفاعل للطعام. فمعظم أعضاء حملة التوعية بمرض التأق لديهم حساسية من الطعام؛ وهذه مشكلة أكثر تعقيداً تؤدي إلى إثارة بعض الموضوعات

مثل دقة المصطلحات الغذائية الموجودة على أغلفة العبوات الغذائية ومكونات قوائم الطعام في المطاعم. من الأسهل تجنب النحل والدبابير عن تجنب النوعيات المختلفة من الأطعمة التي نتعرض لها عند التسوق. مع ذلك، ففي بريطانيا يموت ما بين ٢ إلى ٩ أشخاص سنويًا بعد تعرضهم لتفاعل مميت نتيجة لدغ النحل والدبابير. يعد الأطفال المصابون بالفعل بالحساسية من الطعام أو لديهم حالات حساسية مثل الربو والإكزيما هم المعرضون لخطر الإصابة بالتأق بدرجة أكبر.

إذا كان لديك طفل يعاني من الحساسية بصورة حادة، يجب أن تعتني به عناية خاصة عندما توجد بالقرب منك حشرات لادغة. فإذا كنت تقومين بالتنزه، تجنبي المناطق التي يوجد بها نحل أو دبابير واحتفظي بالطعام مغطى قبل تناوله وابتعدي عن الأماكن التي تكثر فيها القمامة لأنها تجذب الدبابير وقومي بمراقبة ما تتناوليه من طعام؛ حيث إنه من المعروف أن الحشرات تقع على الساندويتشات وقطع الكيك. حافظي على الأطفال بعيدًا عن جذوع الأشجار والأجزاء المتساقطة منها؛ فهي يمكن أن تكون أعشاشًا للدبابير. قومي بمسح الأيدي والأوجه اللزجة بقطعة مبللة من القماش بعد تناول الطعام.

علاوةً على ذلك، تجذب الملابس ذات الألوان الزاهية الحشرات مثلها مثل الملابس المطبوع عليها رسومات لزهور والملابس ذات اللون الأسود. قومي بتشجيع الأطفال على ارتداء أحذية عند خروجهم من المنزل وتجنب المنتجات ذات الروائح العطرية الشديدة. استخدمي طارد الحشرات إذا كنت تظلين خارج المنزل لفترات طويلة. هذا، وتتوافر في السوق مواد طبيعية طاردة للحشرات إذا كان طفلك يعاني من الحساسية للمنتجات الكيماوية.

قومي بتدريب أطفالك على ألا يصابوا بالذعر إذا وقعت نحلة أو دبور عليهم. بدلاً من ذلك، شجعيهم على الاحتفاظ بهدوئهم وستطير الحشرة سريعًا بعيداً عنهم. فالنحلة - على عكس الدبابير - ليست عدوانية بطبيعتها. أما الدبابير، فإنها يمكن أن تكون عدوانية خاصةً في فصل الخريف عندما ينفذ مخزونها من الطعام. وأخيراً، قومي بفحص السيارة للتأكد من عدم وجود نحل أو دبابير بها قبل أن تدخلي فيها.

الفصل السادس

حمى القش

تعد هذه التسمية غير ملائمة بصورة كبيرة لهذا النوع من الحساسية؛ حيث إنه ليس ناتجًا عن التعرض للقش كما أنه لا يسبب الإصابة بالحمى. يعد هذا المرض أكثر أنواع الحساسية شيوعًا وهو يصيب ما بين فردًا واحدًا من بين كل عشرة أو خمسة أفراد في بريطانيا، وهو أكثر شيوعًا بين الأطفال والأفراد صغار السن ونادرًا ما يصيب الأطفال حديثي الولادة. من بين فوائد التقدم في العمر أن حمى القش تصبح أقل حدة. ومثل تفاعلات الحساسية الأخرى، يبدو أن هذا المرض أصبح أكثر شيوعًا الآن. فقد كان هذا المرض غير معروف تقريبًا قبل أوائل القرن التاسع عشر على الرغم من أنه كانت توجد حالات إصابة به في العصر الفيكتوري. هذا، ويصاب العديد من الأفراد الذين لديهم حمى القش بأنواع أخرى من الحساسية. ويصيب هذا المرض بصورة أكثر احتمالاً الأولاد أكثر مما يصيب البنات ومن المثير للدهشة أنه أكثر شيوعًا في المدن عن القرى.

ما حمى القش؟

يعد الاسم الأفضل – على الرغم من أنه أكثر إزعاجًا – لحمى القش هو التهاب الأنف الأرجي الموسمي "Seasonal allergic rhinitis".

التهاب الأنف:

يعني وجود التهاب في الأنف والمسالك الأنفية على الرغم من أن حمى القش – كما يعرف كل مصاب بها تصيب أعضاء أخرى في جسم الإنسان أيضًا. بالإضافة إلى نوبات العطس وسيلان الأنف بصورة

مستمرة، فإن طفلك قد تصبح عيناه حمراوين وبهما حكة وإفرازات وقد يصاب بالصداع وعدم القدرة على النوم وفتور عام.

أرجي: مثله مثل أنواع الحساسية الأخرى، فإن مرض حمى القش عبارة عن استجابة جهاز المناعة بجسم الإنسان لمواد عادية غير ضارة أو مواد مثيرة للحساسية. في هذا المرض، يعتقد جهاز المناعة أن هذه المواد تشكل تهديداً له؛ ونتيجةً لذلك فإنه يفرز أجسام الجلوبلين المناعي (هـ) المضادة. تلتصق هذه الأجسام بخلايا خاصة في الجسم يطلق عليها الخلايا البدينة "Mast cells"؛ وهي خلايا تفرز موادًا كيماوية مثل الهستامين في جهاز المناعة مما يؤدي إلى ظهور أعراض الحساسية المعروفة.

موسمي: لأنه يصيب الأفراد بدرجة أكثر شيوعًا بين فصلي الربيع والخريف. وهو ناتج عن حساسية حبوب اللقاح؛ وهذه هي الأشهر التي تنتج فيها الأشجار والأعشاب والحشائش حبوب اللقاح. فإذا كانت تصيب طفلك أعراض التهاب الأنف (بها حكة وسيلان وعطس وألم بالعينين وكحة وضيق في الصدر) طول السنة، فمن المحتمل أن تكون لديه حساسية من شيء آخر مثل عثة المنزل أو زغب الحيوانات بدلاً من حساسية من حبوب اللقاح أو بالإضافة إليها.

حبوب اللقاح وحمى القش

إذا كانت أعراض حمى القش التي تصيب طفلك تزداد حدتها في الربيع ما بين نهاية شهر فبراير وحتى آخر أبريل، فمن المحتمل أن تكون حبوب لقاح الأشجار هي المسئولة عن ذلك؛ حيث تفرز الأشجار حبوب اللقاح بعد نمو أوراقها بفترة قصيرة. وتشمل أنواع الأشجار التي تسبب المشكلة شجر البلوط والبق والقضبان وشجر الدردار وهذه

هي أكثر أنواع الأشجار شيوعًا في بريطانيا. تفرز أشجار الصنوبر أيضًا حبوب لقاح، ولكنها لا تسبب أية مشاكل؛ حيث إن حبوب لقاحها غير مثيرة للحساسية.

يعد فصل الصيف هو موسم الإصابة الشديدة بحمى القش عادةً ما بين منتصف شهر مايو ومنتصف شهر أغسطس عندما تكون حبوب لقاح الأعشاب منتشرة بدرجة أكبر. لسوء حظ معظم المراهقين يتزامن هذا الوقت عادةً مع موسم الامتحانات. فإذا كان طفلك يعاني بصورة سيئة من حمى القش، يجب أن توضحي هذا الأمر لمدرسيه وتوضحي لهم الصعوبات التي من المحتمل أن تواجهه. على سبيل المثال، يمكنك أن تسألي إذا كان يمكن تخصيص مقعد له بعيدًا عن النوافذ المفتوحة قدر الإمكان لتقليل تعرضه لحبوب اللقاح.

تكون لجان الامتحانات متعاطفة عادةً مع الطلبة الذين لديهم مشاكل صحية بما فيها حمى القش.

يقول المتحدث باسم لجنة الامتحانات في بريطانيا: "إذا كان الطالب الذي سيدخل الامتحان يعاني بصورة سيئة فعلية من حمى القش، فإن المدرسة أو الكلية يجب أن ترسل لنا خطابًا من أطبائه يفيد بذلك حتى يوضحوا لنا المشكلة بصورة تامة.

في مثل هذه الحالات، قد نستطيع السماح للطالب بوقت امتحان إضافي لإكمال إجابته أو بفترة راحة خلال الامتحان إذا كان ضروريًا.

من الممكن أحيانًا لدرجات الطالب أن يتم تعديلها بنسبة تصل إلى ٥ في المائة إذا شعرت اللجنة أن هذه النسبة من درجاته يمكن أن تكون قد تأثرت بإصابته بحمى القش. وإذا كان مصابًا بصورة سيئة وغير قادر على حضور الامتحان، فإنها يمكن أن تعطيه درجة بناءً على

متوسط أدائه في الفصل بالإضافة إلى دعم مدرسيه أو محاضريه. نحن نحاول جادين مساعدة كل الطلبة على الحصول على أفضل فرصة ممكنة للاستفادة من إمكانياتهم. مع ذلك، لن يفيد بشيء إخبارنا بإصابة الطالب بحمى القش بعد ظهور نتائج الامتحانات وهو أمر يحدث من حين لآخر."

حبوب لقاح الأعشاب

يوجد بالفعل المئات من الأنواع المختلفة من الأعشاب، ولكن القليل منها معروف بدرجة كافية أو ينتج حبوب لقاح كافية لكي يكون لدينا عدد كبير وهائل من حبوب اللقاح. تشمل أنواع الأعشاب أعشاب البستان وأعشاب نبات الجاودار وأعشاب النجيل وأعشاب التيموثية (Timothy grass) وأعشاباً أخرى. هذا، ويعتمد مقدار حبوب اللقاح الموجود في الهواء وكيفية تأثيره على المصابين بحمى القش على أحوال الجو غير المتوقعة. ذلك، حيث يفرز كل نوع من الأعشاب حبوب لقاحه في وقت مختلف من اليوم غالباً في الصباح الباكر على الرغم من أن بعض الأنواع تفرز مجموعة ثانية من حبوب اللقاح في وقت متأخر بعد الظهيرة. في الأيام الساكنة التي لا يكون فيها رياح، يتم الاحتفاظ بحبوب اللقاح على الأرض ومع وجود المزيد من الرياح يتم حمل حبوب اللقاح والاحتفاظ بها في أي مكان آخر. في الأيام التي يكون فيها الطقس لطيفاً، يتم حمل حبوب اللقاح في الغلاف الجوي بواسطة تيارات الهواء الدافئة في الصباح. وفي أول المساء – ما بين الساعة الخامسة والسادسة مساءً، تميل حبيبات اللقاح الصغيرة إلى السقوط بكميات مركزة. لذلك وفي المناطق الريفية، يكون هذا هو الوقت الذي يكون فيه عدد حبوب اللقاح في أعلى تركيز له. مع ذلك، تهب تجمعات

حبوب اللقاح في المناطق المدنية في وقت متأخر بعد ذلك. لهذا، يعد المساء أسوأ وقت لساكني المدن المصابين بحمى القش. يمكن أن يؤدي سقوط الأمطار بعد الظهيرة إلى تصفية الجو؛ أي وجود مساء خالٍ من العطس للمصابين بحمى القش.

وفقًا لما ذكره دكتور "ويليام بيرد" المستشار الطبي لهيئة الأرصاد الجوية يمكن أن تؤدي العواصف الرعدية إلى جعل أعراض حمى القش والربو أسوأ لأنها تبعثر حبيبات اللقاح الصغيرة. في يوليو ٢٠٠٢، هبت عواصف رعدية مأساوية في مقاطعة "بيدفورد" ومناطق أخرى في بريطانيا متبوعة بزيادة في حالات دخول المستشفيات بين المرضى المصابين بأعراض الربو.

مؤخرًا في العام نفسه في أواخر أغسطس وأوائل سبتمبر، كان يمكن ظهور أعراض حمى القش نتيجة وجود بذور الفطريات المتعفنة؛ حيث تنمو الفطريات المتعفنة في الجو الدافئ في المناطق المبللة الدافئة أو بين الفاكهة الفاسدة. وتنمو بعض الفطريات المتعفنة على إطارات النوافذ؛ حيث ظاهرة التكثيف والبعض الآخر على عيدان القمح والشعير الناضجة. وكلها يمكن أن تسبب أعراض حمى القش. يمكن أن تزدهر الأعشاب الضارة مثل نبات القراص - وهو نبات ذو وبر شائك - في أواخر هذا الموسم، كما يمكن أن تكون حبوب لقاح هذه الأعشاب الضارة سببًا آخر للإصابة بحمى القش في أواخر فصل الصيف.

تعداد حبوب اللقاح

يعد "تعداد حبوب اللقاح" جزءًا من التوقعات اليومية لحالة الطقس هذه الأيام في بريطانيا؛ وذلك منذ عام ١٩٧٩. وفي هذا الصدد، تقدم

شبكة مراقبة حبوب اللقاح البريطانية - التي يوجد مقرها في مقاطعة ورسستر - الإحصائيات المتعلقة بهذا الأمر. خلال الصيف، يتم قياس مستويات حبوب اللقاح في الغلاف الجوي في ٣٣ موقعًا مختلفًا في بريطانيا، كما تتم إدارة هذه المواقع المختلفة بواسطة عيادات الحساسية في المستشفيات والكليات والجامعات وهيئات الصحة البيئية. بعد ذلك، يتم إرسال المعلومات إلى محطات الإذاعة والتليفزيون ومواقع الويب بحيث يمكن للمشاهدين والمستمعين الاطلاع على أحدث المعلومات الخاصة بهذه المواقع. يبلغ حجم حبوب اللقاح حوالي ١/٢٠ من المليمتر؛ لذلك لا تمكن رؤيتها بالعين المجردة. وتحتوي كل حبة من حبوب اللقاح على العديد من البروتينات المثيرة للحساسية. ويقيس تعداد اللقاح بصورة فعلية عدد حبوب اللقاح في المتر المكعب في الهواء وهو رقم متوسط يتم أخذه على مدار فترة ٢٤ ساعة.

قد يتعرض الأطفال الذين لديهم حساسية خاصة من حبوب اللقاح لظهور أعراض عليهم عندما يكون تعداد حبوب اللقاح منخفضًا حتى ١٠ على الرغم من أن نطاق تأثر كل فرد بحبوب اللقاح يكون مختلفًا عن الفرد الآخر. وعندما يصل تعداد حبوب اللقاح إلى ٥٠، فإن معظم المصابين بحمى القش ستظهر أعراض هذه الحمى عليهم. في بريطانيا، يرتفع التعداد غالبًا إلى +٢٠٠ في الصيف. وكان أعلى تعداد لحبوب اللقاح تم تسجيله في بريطانيا يزيد عن ١٠٠٠ ولقد كان ذلك في منطقة "ديربي" في السبعينيات.

يبدو أن بعض المناطق في بريطانيا أفضل من المناطق الأخرى فيما يتعلق بتعداد حبوب اللقاح. هذا، وربما يرجع السبب في ذلك إلى الرياح السائدة أو نتيجة لوجود ملوثات أخرى في الغلاف الجوي

أو سقوط الأمطار بصورة قليلة نسبيًا؛ حيث تميل المناطق الساحلية إلى وجود تعداد حبوب لقاح أكثر انخفاضًا بها - خاصةً السواحل الغربية في بريطانيا. حيث يمكن للرياح التي تهب من الغرب أن تؤدي إلى وضع حبوب اللقاح على شواطئ الساحل الشرقي التي تسجل أحيانًا تعداد حبوب لقاح أعلى مما هو متوقع.

يمكن أن يؤدي تلوث الهواء إلى جعل أعراض حمى القش أسوأ؛ حيث إن المواد المثيرة للحساسية تلصق نفسها بجزيئات التلوث وتدخل في الجهاز التنفسي لجسم الإنسان. كما أن أيام الصيف التي بها نسيم يمكن أن تحمل حبوب اللقاح لمساحة ٥٠ ميلاً نصف قطرية للتأثير على ساكني المدن والآخرين الذين يقطنون بالقرب من البساتين القروية.

تتنوع بداية موسم حبوب اللقاح في جميع أنحاء بريطانيا. فالأشخاص الذين يعيشون في الجنوب الغربي يمكن أن تظهر عليهم أعراض حساسية حبوب اللقاح مبكرًا بمقدار خمسة أسابيع عن هؤلاء الذين يعيشون في شمال اسكتلندا. وإذا كان لدينا فصل ربيع دافئ مع ارتفاع متوسط في درجات الحرارة عن مثيلاتها في مارس وأبريل، فإن النباتات تنمو بصورة أسرع وتنتج حبوب لقاح أكثر. بالتالي، فإن موسم حبوب لقاح الحشائش سيبدأ ويصل لذروته مبكرًا أكثر من المعتاد.

لقد سمعنا الكثير عن تغييرات المناخ وموجات الحر الأخيرة، كما أن وجود مواسم صيف جافة في بداية الألفية الجديدة يعني أن أعراض حمى القش بدأت في الظهور مبكرًا عن المتوقع؛ حيث تبدأ حبوب لقاح شجر القضبان في أن تسبب مشاكل لبعض المصابين بحمى القش في

أواخر مارس. بينما منذ عشرين سنة مضت، كان أواخر أبريل موعد البداية الأكثر شيوعًا لها. كذلك، فقد أصبح موسم حبوب اللقاح أطول أيضًا. فالطقس الدافئ مع سقوط الأمطار بكمية كافية يمكن أن يؤدي إلى إطالة موسم حبوب لقاح الأعشاب إلى أواخر أغسطس. هذا، ولم يصبح تعداد حبوب اللقاح أكثر فقط، ولكن ازداد كذلك عدد الأيام التي تشهد ارتفاع في تعداد حبوب اللقاح في مواسم الصيف الأخيرة مما يعني المزيد من الشقاء للمصابين بحمى القش.

طرق تجنب الإصابة

تتاح طرق العلاج والعقاقير الفعالة لحمى القش في الصيدليات أو وفقًا لما يصفه الطبيب، وينصح دائمًا ببدء العلاج قبل بداية موسم حمى القش بعدة أسابيع. كما يوجد الكثير الذي يمكنك القيام به لتقليل أعراض حمى القش حتى عندما يكون تعداد حبوب اللقاح مرتفعًا. على سبيل المثال، يمكنك:

- التأكد من اطلاعك على التوقعات اليومية بتعداد حبوب اللقاح من الراديو أو النشرات التليفزيونية
- في الأيام التي يكون فيها تعداد حبوب اللقاح مرتفعًا، حافظي على طفلك بعيدًا عن الحدائق والمتنزهات قدر الإمكان خاصةً إذا كان الحشيش قد تم جزه توًا.
- قومي بشراء نظارة واقية من أشعة الشمس لطفلك لحماية عينيه من حبوب اللقاح الموجودة في الهواء.
- خصصي الأيام الباردة التي بها غيوم لخروج العائلة.

- احتفظي بالنوافذ والأبواب مغلقة خاصةً في منتصف فترة الصباح وفي بداية المساء.
- قومي بتغيير ملابس طفلك عندما يدخل المنزل؛ حيث تلتصق حبوب اللقاح بالملابس غالبًا.
- تذكري أن أخذ حمام وغسل الشعر يمكن أن يساعد أيضًا في تجنب الإصابة.
- قومي باختيار سيارة للعائلة بها جهاز تكييف للهواء أو فلتر لحبوب للقاح إن أمكن.
- قومي بوضع القليل من الفازلين حول الأنف فهو ملطف ويمكن أن يساعد في منع حبوب اللقاح من دخول الأنف.
- حاولي أن تبتعدي بطفلك عن الأجواء التي يكثر فيها الدخان أو التلوث.
- احتفظي بأي حيوانات أليفة بعيداً عن حجرة النوم؛ حيث تسكن حبوب اللقاح في فراء هذه الحيوانات. لذلك، يجب أن تقومي بإعطاء حمام لكلبك أو مسحه بقطعة قماش مبللة.
- تأكدي ألا تتركي غسيلاً منشوراً بالشرفة خارج المنزل عندما يكون تعداد حبوب اللقاح مرتفعًا.
- انظري الفصل السابع لمزيد من المعلومات حول حماية منزلك من مثيرات الحساسية.

تقول إحدى الأمهات - "جانيس" - المصابة بحمى القش والتي لديها خمسة أطفال، كما أن زوجها مصاب بالمرض نفسه وأربعة من أولادها:

"نحن نعيش بالقرب من متنزه. لذلك، فإننا لا يمكننا تجنب حبوب اللقاح على الإطلاق.

نحن جميعًا نأخذ مضادات للهستامين طوال الصيف ونغسل وجوهنا وأيدينا عندما نكون بالخارج وندخل المنزل. كما أن لدينا الآن أرضيات من الخشب في حجرة المعيشة وغرف النوم ولدينا مصراع للنوافذ وستائر معدنية بدلاً من ستائر القماش الثقيلة. ونحن نحافظ على النوافذ مغلقة في الليل أيضًا، كما أن لدي مكنسة كهربائية خاصة بها فلتر للتراب.

من الصعب أن نقول كيف تساعدنا كل هذه الأمور، ولكن على الأقل لا يستيقظ الأطفال طيلة الليل ويظلون في حالة عطس وسعال مستمرين. ستجتاز ابنتي امتحان الثانوية العامة السنة التالية وأنا قلقة بشأنها؛ حيث إن مضادات الهستامين التي تأخذها تجعلها قلقة وغير متوازنة. ولقد تلقينا خطابًا من مدرستها يقول إنهم يفكرون في الانتقال إلى نظام السنة الدراسية المكونة من ستة فصول دراسية؛ مما يعني أن امتحاناتها ستكون في شهر مايو قبل أن يبدأ موسم حمى القش بصورة فعلية."

العطلات

إذا كان لديك في عائلتك فرد مصاب بحمى القش، ستكونين في حاجة لاختيار المكان الذي ستقضين فيه العطلة بعناية. وفي هذا الصدد، تعد الأماكن الساحلية والجبلية اختيارًا جيدًا خاصةً في أوائل الموسم. على سبيل المثال، إذا ذهبت إلى الجزر اليونانية أو جنوب تركيا خلال العطلات الدراسية (يوليو – أغسطس)، فإن أسوأ موسم محلي لحبوب اللقاح في هذه المناطق – ما بين منتصف أبريل

ومنتصف يونيو - سيكون قد انتهى. كذلك، يوجد بجنوب البرتغال العديد من السواحل الغربية التي لا تمثل حبوب اللقاح فيها أية مشكلة، كما يوجد بالساحل الأطلنطي الغربي لفرنسا تعداد حبوب لقاح أقل بصورة عامة. تعد مستويات حبوب لقاح الأعشاب مرتفعة في مايو ويونيو في إيطاليا وأسبانيا. ويوجد بمناطق جبال الألب بصورة عامة تعداد حبوب لقاح أقل ويوجد بفرنسا وإيطاليا والدول الإسكندنافية نظم مراقبة على كفاءة عالية لحبوب اللقاح مع وجود معلومات على محطات الإذاعة المحلية والجرائد.

تجدر الإشارة هنا إلى أنه، يوجد بمصر موسم حبوب لقاح طويل؛ لذلك يعد الذهاب إليها في الشتاء أفضل بكثير. كما يوجد بالمناطق الاستوائية مثل جزر الكاريبي مستويات أقل من حبوب اللقاح ما بين أغسطس وأكتوبر.

من الأفضل زيارة مناطق الرياح الموسمية مثل الهند والبرازيل أو الفلبين قبل موسم الأمطار؛ حيث تنتج معظم النباتات حبوب لقاحها بمجرد انتهاء موسم الرياح الموسمية. من المحتمل أن تكون المناطق التي بها نسبة رطوبة مرتفعة محتوية على فطريات؛ لذلك إذا كان يبدو أن حمى القش المصاب بها طفلك تتأثر بهذه الفطريات، يجب أن تضعي هذا الأمر في الاعتبار.

يجب أن يعرف الزائرون لأمريكا أن شهر يونيو هو أسوأ شهر بصفة عامة لحبوب لقاح الأعشاب على الرغم من أن العديد من الولايات تتأثر بحبوب اللقاح ما بين شهري مايو وأكتوبر. هذا، ويعد عشب الرجيد هو المسبب الرئيسي لمعظم أعراض حمى القش في الولايات المتحدة الأمريكية؛ حيث يفرز حبوب لقاحه المثيرة للحساسية بدرجة

كبيرة ما بين شهري يوليو وأكتوبر في الولايات الشرقية والغربية، كما يمكن أن تكون حبوب لقاح الأشجار مشكلة في ولاية فلوريدا في الأشهر الأولى من السنة. وتصدر كل الولايات الأمريكية تقويمات بحبوب اللقاح؛ لذلك يمكنك أن تطلبي من وكيل السفريات أو مكتب السياحة الذي تتبعينه النصيحة بخصوص هذا الشأن.

إذا كنت تخططين قضاء العطلة في بريطانيا، قومي باختيار مناطق يميل تعداد حبوب اللقاح فيها إلى أن يكون منخفضًا مثل المنتجعات الواقعة على الساحل الغربي. هذا، ويوجد في بعض من الشركات المنتجة لأدوية حمى القش خطوط مساعدة فورية يمكنك الاتصال بها لمزيد من المعلومات حول تعداد حبوب اللقاح.

علاج حمى القش

تتاح العديد من عقاقير حمى القش في الصيدليات. ويمكنك أن تطلبي نصيحة الصيدلي إذا لم تكوني متأكدة من ملاءمة أيها لطفلك وقومي باستشارة الطبيب إذا لم يكن أي منها فعالاً مع حالة طفلك.

تعد مضادات الهستامين أكثر العقاقير شيوعًا في الاستخدام للتخفيف من أعراض حمى القش. وكما يوحي اسمها، فإن تأثيرها الأساسي هو مواجهة تأثير الهستامين وهو إحدى المواد الكيماوية التي يفرزها الجسم عندما يحدث تفاعل أرجي. هذا، وتُسكِّن مضادات الهستامين العديد من أعراض حمى القش التي تشمل الحكة والعطس وسيلان الأنف والعين الدامعة. معظم العقاقير المحتوية على مضادات الهستامين تكون على هيئة أقراص، ولكنها متاحة أيضًا على شكل شراب ومناسبة للأطفال الصغار. قومي دائمًا بقراءة النشرة المصاحبة

للدواء بالإضافة إلى التعليمات الخاصة به؛ حيث إن العديد من التركيبات الدوائية الجاهزة المتوفرة غير منصوح بها للأطفال أقل من ١٢ عامًا.

مثل معظم العقاقير، يؤدي استخدام مضادات الهستامين إلى حدوث آثار جانبية غير مرغوب فيها؛ من أكثرها شيوعًا النعاس. ولقد أوضح بيان جمعية الحساسية البريطانية الخاص بحمى القش أنه إذا كان طفلك في حاجة لتناول مضادات الهستامين على أساس منتظم، فإن أحد الأنواع الجديدة الذي لا يكون مهدئًا يعد خيارًا جيدًا.

فإذا كانت الأعراض الأساسية لطفلك هي انسداد الأنف أو إذا كانت مضادات الهستامين لا تحل المشكلة بالنسبة له، فقد يكون في حاجة لدواء إضافي على شكل علاج للعين أو للأنف. ويجب استخدام بخاخات العقاقير المزيلة لاحتقان الأنف لفترة قصيرة فقط؛ حيث إن استخدامها لفترة طويلة يمكن أن يؤدي إلى تدمير الأغشية الرقيقة في الأنف مما يؤدي إلى جفاف الأنف وعدم الشعور بالراحة. من المهم أن تتأكدي من الصيدلي الذي تتعاملي معه من ملاءمة الدواء الذي تنوين استخدامه لعمر طفلك.

مؤخرًا، تم طرح نقط للأنف في الأسواق مناسبة للبالغين والأطفال فوق السنتين. هذا، وتعد العقاقير الأخرى المستخدمة بصورة متكررة هي مضادات الالتهاب والتي توجد في نوعين أساسيين هما الاستيرويد القشري وكروموجليكات الصوديوم "Sodium cromoglycate". وعلى الرغم من أن هذين النوعين يعملان بصورة مختلفة قليلاً عن بعضهما البعض، فإن تأثيرهما هو تقليل عدد المواد الكيماوية وعدد الخلايا المسببة للالتهاب في الأنف والعين. وتأتي هذه الأدوية على شكل نقط وبخاخات للأنف وبخاخات محتوية على مواد سائلة ونقط للعين.

إذا كنت تعرفين الوقت الذي تبدأ أعراض حمى القش المصاب بها طفلك في أن تسبب له مشكلة، يمكن أن يكون من الأفضل أن تبدئي في استخدام نظام علاجي مكون من مضادات الهستامين، بالإضافة إلى نقط للعين أو للأنف قبل أن يبدأ موسم حبوب اللقاح لإيقاف تطور أسوأ الأعراض التي تصيبه. يمكن أن تظهر على طفلك أعراض جانبية من حين لآخر مثل نزول دم من الأنف، ولكن هذه الأدوية مؤثرة تماماً في حالته وستعمل جيداً بصورة كلية. إذا كنت قلقة بخصوص استخدام الاستيرويد، من المهم أن تتذكري أن مقدار الاستيرويد الموجود في هذه التركيبات الدوائية صغير جداً ومن غير المحتمل أن يسبب مشاكل.

إذا لم تكن تبدو العقاقير الجاهزة المتوفرة في الصيدليات مؤثرة في حالة طفلك و/أو كان طفلك يعاني من الحساسية بصورة خطيرة، فإن الطبيب قد يكون قادراً على وصف أنواع أخرى من الأدوية. من المحتمل أحياناً أن يتم علاج طفلك باستخدام أقراص الاستيرويد أو الحقن طويلة الأمد. ويطلق على هذه النوعية من العلاج "العلاج المناعي"- "Immunotherapy". ويتضمن هذا العلاج إعطاء المريض مجموعة من الحقن التي تحتوي على جرعات متزايدة تدريجياً من حبوب اللقاح المثيرة للحساسية لديه. لا نعرف بصورة دقيقة الطريقة التي تعمل بها نوعية العلاج هذه ولأن هناك خطورة حدوث تفاعل أرجي خطير، فإنها يجب أن يتم إجراؤها تحت إشراف طبي جيد.

العدسات اللاصقة

إذا كان ولدك المراهق يرتدي عدسات لاصقة، يجب أن تكوني على دراية بنقط العين الأكثر ملاءمة لحالته؛ حيث إن بعض منتجات هذه النقط تؤدي إلى جفاف إفرازات العين الطبيعية وتجعل ارتداء

العدسات اللاصقة أمرًا غير مريح. ويقول أحد خبراء العيون إن حمى القش تؤثر على تركيب سائل الدموع في العين موضحًا أن: "سائل الدموع هو عبارة عن مزيج من الإفرازات الدهنية والماء والمخاط وتؤثر حمى القش على توازن هذه العناصر. وقد يجد المصابون بحمى القش أن عدساتهم تتسخ بصورة سريعة تمامًا وأن مضادات الهستامين تقلل من تدفق الدموع. فإذا كان أي شاب صغير يعاني من مشكلة كبيرة متعلقة بحمى القش، فإن النظارات قد تكون أفضل بالنسبة له".

طرق العلاج التكميلية

يفضل بعض الأفراد استخدام طرق العلاج التكميلية لحمى القش إما بسبب أنهم قلقون بخصوص الآثار الجانبية للعقاقير التقليدية أو بسبب أنهم يفضلون استخدام البدائل الطبيعية. وتشير جمعية الحساسية البريطانية أن هناك دراسة حديثة في إحدى الجرائد الطبية البريطانية أظهرت أن المداواة المثلية[١] "Homoeopathy" يمكن أن تكون فعالة في علاج أعراض التهاب الأنف؛ حيث يقال إنها تعمل على تحفيز التفاعل الطبيعي للجسم لمقاومة المرض. يوجد نطاق واسع من هذه الأدوية المتوفرة في الصيدليات ومتاجر الطعام الصحي.

يتضمن اختيار المداولة المثلية إلقاء نظرة على قائمة من الأعراض والسمات الشخصية واختيار العلاج الذي يناسب نمط أعراض المريض بصورة دقيقة. على سبيل المثال، يمكنك اختيار علاج ما يناسب طفل لديه حكة شديدة وعين دامعة أو علاج آخر لطفل يعطس بصورة مستمرة.

---

(١) إنها طريقة لعلاج أحد الأمراض تعتمد على تناول جرعات صغيرة من عقار ما، إذا ما تم تناوله بكميات كبيرة، أحدث أعراضًا عند الصغار شبيهة لتلك التي تميز المرض نفسه.

العلاج بالأعشاب

تم استخدام العلاج بالأعشاب لآلاف السنوات لعلاج الأمراض، كما أن العديد من العقاقير الصيدلية مشتقة من مواد نباتية؛ فمثلا عشب أخيناسيا (Echinacea) يقال إنه يحفز جهز المناعة. تنتج العديد من الشركات المتخصصة في العلاج بالأعشاب أدوية خاصة بها لعلاج حمى القش تحتوي على هذا العشب وزيت الثوم وأدوية أخرى تحتوي على مزيج من الأعشاب المهدئة. ولقد اكتشف أحد الأبحاث التي تم إجراؤها في سويسرا - تم نشر هذا البحث في إحدى الجرائد الطبية البريطانية في عام ٢٠٠٢ - أن أحد الأعشاب النباتية المعمرة فعال في علاج حمى القش مثله مثل مضادات الهستامين، كما اتضح أن أحد مستخلصات لحاء خشب الصنوبر البحري في فرنسا فعال في علاج حمى القش. ولقد أنتجت إحدى شركات منتجات التجميل الطبيعية بخاخة للأنف تحتوي على جيل الصبار، بالإضافة إلى محلول ملح متساوي التوتر "Isotonic" يقال إنه يعمل على تهدئة القنوات الأنفية الملتهبة.

الوخز الإبري

الوخز الإبري هو شكل تقليدي من أشكال العلاج الصيني المعتمد على فكرة أن الطاقة تندفع بطول خطوط الزوال "Meridians" في الجسم وأن المرض هو نتيجة حدوث انسداد في هذه الطاقة. يتضمن العلاج بطريقة الوخز الإبري إدخال إبر دقيقة جداً في نقاط معينة على خطوط الزوال هذه، ويقال إنه يساعد بعض الأشخاص الذين تظهر عليهم أعراض حمى القش وهذا وفقًا لما نشرته جمعية الحساسية البريطانية.

نازاليز

يُعتبر نازاليز (Nasaleze) بديلاً آخر لمضادات الهستامين. وهو عبارة عن مستخلص من بودرة السلولوز (Cellulose) التي يقال إنها تحسن مخاط الأنف الطبيعي وتنقيه من المواد المثيرة للحساسية التي تسبب مشاكل. ولقد كان أداء المنتج فعالاً عندما تم اختباره على ١٠٢ مصاباً بحمى القش. ولقد وجد المصابون أنه على الأقل في مثل فعالية بعض من مضادات الهستامين المتوفرة في الأسواق. وهو مناسب بصورة متساوية للأطفال والبالغين، كما أنه متاح في متاجر الطعام الصحي الجيدة والصيدليات الخاصة.

يشير أ. د. "إدوارد إيرنست" الأستاذ الوحيد في بريطانيا المتخصص في الطب التكميلي والذي يعمل بكلية الطب بفنزويلا إلى أن هناك العديد من الدراسات الإكلينكية التي كانت لها نتائج جيدة حول فعالية طرق العلاج البديلة لحمى القش. ولقد وصف نتائج طريقة العلاج باستخدام المداواة المثلية وبعض الأدوية العشبية على أنها واعدة والأخرى الخاصة بالوخز الإبري على أنها غير حاسمة. لا يبدو أن لبعض الاقتراحات الأخرى – مثل تجنب الأطعمة المنتجة للمخاط مثل منتجات الألبان ودهن الحيوانات – دعماً طبياً كافياً. مع ذلك، فكل طفل يمكن أن يستفيد من نظام غذائي به الكثير من الفواكه والخضراوات الطازجة والقليل من الأطعمة الدهنية السكرية المعالجة قدر الإمكان.

الفصل السابع

أمراض الحساسية والبيئة

إذا كان طفلك يعاني من أي نوع من أنواع الحساسية، فإنك ستريدين بالطبع تقليل تعرضه للمواد المثيرة للحساسية المحيطة به في البيئة قدر الإمكان. لسوء الحظ، يعاني العديد من الأطفال من أنواع حساسية متعددة لحد كبير أو صغير. بعيداً عن العيش في فقاعة معقمة بصورة تامة، لا يمكنك تجنب أي شيء يؤدي إلى جعل طفلك يكح أو يشعر بأزيز في صدره أو يجعله يصاب بطفح جلدي أو يزيد من حالة الإكزيما المصاب بها سوءاً. فالهدف من إدارة الحساسية هو تمكين الأطفال من أن يقضوا حياة عادية أو شبه عادية والاشتراك في معظم الأنشطة نفسها التي يشارك فيها أصدقاؤهم غير المصابين بالحساسية.

بالنسبة للكل فيما عدا أقلية صغيرة من الأطفال العرضة للإصابة بالحساسية، من الممكن تحقيق هذا الهدف. فطرق العلاج التقليدية المعتمدة على استخدام العقاقير مثل أنواع الكريم المرطبة للإكزيما وأجهزة الاستنشاق المسكنة والوقائية للمصابين بالربو تعد وسيلة فعالة تماماً إذا تم استخدامها بصورة ملائمة. يوجد أنواع عديدة ومختلفة منها؛ لذلك إذا كان يبدو أن النوع الذي يستخدمه طفلك ليس فعالاً في السيطرة على مشكلته، عودي إلى الطبيب المعالج واطلبي منه وصف عقار آخر لطفلك. هذا، ويجب أن تتم متابعة كل أنواع علاج الحساسية بصورة منتظمة بحيث يمكن تعديل أي منها إذا كان ضرورياً. كما يبدو أن استخدام بعض طرق العلاج التكميلية بالإضافة

إلى طرق العلاج التقليدية لعلاج الربو يقلل أحيانًا من الأعراض التي يعاني منها الطفل إلى حد ما؛ حيث يقل احتياجه إلى استخدام جهاز الاستنشاق "البخاخة" عن ذي قبل. مع ذلك، يجب التأكيد على أنه لا يوجد معالج تقليدي ذو سمعة جيدة سيقترح أن يتوقف طفلك تمامًا عن استخدام طريقة علاجه التقليدية.

العوامل البيئية التي تؤثر على أنواع الحساسية

بما أن الأطباء غير متأكدين من العوامل الموجودة في بيئتنا الحالية المسئولة عن ارتفاع معدل الإصابة بأمراض الحساسية – حيث يمكن أن يرجع هذا إلى مزيج من العوامل، فإن توفير بيئة صحية للطفل المصاب بالحساسية يعد دائمًا أمرًا خاضعًا للمحاولة والتجربة. فالأماكن الريفية ليست بالضرورة صحية بدرجة أكبر من المدن، كما أن التلوث الناتج عن وسائل المواصلات قد يؤدي إلى إثارة الإصابة بالربو ولكن قد ينطبق الأمر نفسه على المواد الكيماوية التي يتم رشها بصورة روتينية على المحاصيل في المزارع. كذلك، قد تعني الرياح السائدة أن مستويات التلوث لا تكون دائمًا أعلى في المدن عن مثيلاتها في القرى. وحتى إذا كان لديك الخيار، فإن الانتقال إلى القرى قد لا يحل مشكلة الحساسية المصاب بها طفلك بصورة جيدة. مع ذلك، هذا لا يعني أنه لا يوجد شيء يمكنك القيام به لتوفير بيئة صحية بدرجة أكبر في المنزل.

الطريقة الوحيدة المضمونة لاكتشاف العوامل الدقيقة المثيرة لمشاكل الحساسية لدى طفلك أن يتم إجراء اختبارات له في عيادة حساسية متخصصة (لمزيد من المعلومات حول اختبارات الحساسية، انظري الفصل الثامن). هذا، وقد اكتشف العديد من الآباء أيضًا هذه

العوامل المثيرة للحساسية لدى أطفالهم من خلال المحاولة والتجربة؛ وذلك عندما يبدأ صدر الطفل مثلاً في إصدار أزيز بمجرد ملامسته لقطة أو عند ذهابه إلى محل لبيع الزهور. بالطبع، من الأسهل تجنب بعض العوامل المثيرة للحساسية عن البعض الآخر؛ فمن بين العوامل المثيرة للحساسية الموجودة في كل منزل تقريباً عثة المنزل.

عثة المنزل - العدو الداخلي

عثة المنزل هي كائنات دقيقة لا تمكن رؤيتها بالعين المجردة وتعيش بالملايين حتى في أكثر المنازل الحديثة نظافة، وهي تنمو على الدفء والرطوبة. لذلك، فإن المنازل الحديثة المعزولة جيداً التي لا تتم تهويتها دائماً والمغطاة بسجاد كثيف وأثاث منجد والعديد من العناصر التي يمكن أن يتجمع التراب عليها تعد بيئة مثالية لها حتى تنمو وتتكاثر. يمكن أن يحتوي الفراش العادي على ما يصل إلى ٢ مليون بقايا من عثة المنزل وحوالي ١٠٠٠٠ عثة وفقًا لما ذكرته جمعية الحساسية البريطانية. كما يفقد الإنسان العادي ٨٧ لتراً من العرق و٥٠٠ جرام من الجلد الميت على مدار السنة. لذلك، فإن الفراش يعد سكنًا نموذجيًا لهذه الكائنات الصغيرة. ولقد قدر أيضاً أن حوالي ١٠ في المائة من وزن الوسادة – وأكثر من ذلك إذا كانت قديمة – يتكون من بقايا عثة المنزل مما يؤدي إلى حدوث تفاعلات أرجية في حوالي ٨٥ في المائة من الأشخاص المشكوك في إصابتهم بالحساسية. وعلى الرغم من أنه سيكون من الصعب جداً التخلص من عثة المنزل تماماً، يمكنك تقليل عددها في منزلك ببعض الإجراءات البسيطة:

- الحفاظ على تهوية منزلك بصورة جيدة عن طريق فتح الأبواب والنوافذ

- تنظيف السجاد والأرضيات بصورة منتظمة ومتكررة باستخدام نوعية جيدة من المكانس الكهربائية شديدة التنقية: حيث تتاح حاليًا العديد من المكانس الكهربائية ذات الفلاتر والتي تتميز بدرجة عالية من الكفاءة فيما يتعلق بتنقية جزيئات الهواء.
- استبدال السجاجيد والدواسات بأرضيات من الخشب أو الفينيل
- اختيار ستائر معدنية لنوافذك يمكن تنظيفها ومسحها بسهولة بدلاً من الستائر الثقيلة المصنوعة من القماش التي تحتفظ بالعثة بين طياتها
- استبدال أثاث المنزل اللين بأثاث من الجلد أو الخيزران
- الاحتفاظ بالمنزل بارداً للدرجة التي يمكنك تحملها وتشعري بالراحة معها: فإذا شعرت بالبرودة، فكري في ارتداء المزيد من الملابس التي تشعرك بالتدفئة بدلاً من تشغيل التدفئة المركزية في منزلك
- تقليل مستويات الرطوبة بعدم تجفيف الملابس داخل المنزل ولكن تعليقها خارج المنزل حتى تجف وبإغلاق أبواب المطبخ والحمام عند الطهي أو غسل الملابس أو الاستحمام
- استخدام قطعة قماش مبللة لإزالة التراب بدلاً من المنفضة لتجنب نشر التراب في أرجاء المنزل
- شراء أغطية للسرير من النوع المضاد للحساسية: يؤدي غسل هذه الأغطية والمفارش على درجة ٦٠ مئوية إلى قتل عثة المنزل

- تقليل عدد المساند والإكسسوارات الأخرى المصنوعة من القماش في المنزل: فإذا كان لدى طفلك العديد من اللعب الملساء اللينة، قومي بغسلها بصورة منتظمة على درجة حرارة عالية أو ضعيها في الفريزر لبعض الوقت لقتل العثة الموجودة بها
- إلقاء نظرة على بعض عبوات الرش المضادة للحساسية المطروحة في الأسواق والتي تستخدميها أحيانًا في المنزل للتنظيف أو ما شابه

زغب الحيوانات

زغب الحيوانات هو مزيج من أجزاء من جلد ولعاب الحيوانات وليس فراءها، وهو مسبب شائع آخر من مسببات التفاعلات الأرجية. فإذا كان طفلك مصابًا بالحساسية، فمن الطبيعي ألا تحتفظي بحيوان أليف - أو على الأقل حيوان له فراء أو شعر - في المنزل. ربما يمكن إقناع طفلك بأن يقوم بتربية الأسماك أو ما شابه. من المهم أيضًا أن تتأكدي أن هذا الحيوان الأليف بعينه هو المسبب لحساسية طفلك؛ حيث إن التفكير في إيجاد مأوى جديد للحيوان المحبب جدًا للطفل يمكن أن يكون له تأثير كبير على الطفل وعلى العائلة بأكملها. لا تبدو العلاقة بين الحيوانات وأمراض الحساسية علاقة واضحة؛ فلقد وجدت بعض الدراسات أن الأطفال الذين تمت تربيتهم مع الحيوانات الأليفة أكثر عرضة للإصابة بأمراض الحساسية. كما اكتشفت بعض الدراسات الأخرى أن الأطفال الذين هم على اتصال مباشر بالحيوانات - على سبيل المثال في المزارع - تقل درجة احتمال إصابتهم بأمراض

الحساسية. وتقول "تريزا" التي لديها طفل يدعى "ويليام" يبلغ من العمر ١٠ سنوات ومصاب بحساسية شديدة من الفول السوداني: إن اختبارات وخز الجلد أظهرت أن ابنها مصاب أيضًا بالحساسية من القطط.

أضافت "تريزا": "لدينا قطتان في المنزل ولم يظهر "ويليام" من قبل أي تفاعل لهما، ثم أصبح يصاب بتورم في عينيه إذا اقترب من الخيول واضطررنا في إحدى المرات للذهاب به إلى المستشفى لأنه أصبح يرى بصعوبة شديدة. لحسن الحظ، لم يبُد أن هذه الحساسية تؤثر على تنفسه ولم يظهر أي أعراض لإصابته بصدمة تأقية".

إذا قررت الاحتفاظ بحيواناتك الأليفة ربما بسبب أن طفلك يعاني من الحساسية بدرجة خفيفة، تمكنك مساعدته عن طريق تنظيف الحيوان الذي يفضله ويتعامل معه بصورة منتظمة. وفي هذا الصدد، يمكن استخدام المنتجات التي تعمل على تقليل المواد المثيرة للحساسية في فراء الحيوانات مرة أسبوعيًا لتقليل هذه المواد إلى مستوى مقبول. ولقد تم اختبار هذه المنتجات بصورة جيدة ويمكن استخدامها بصورة متساوية على القطط والكلاب؛ فهي مصنوعة من مواد منظفة خفيفة بالإضافة إلى جيل الصبار والروزماري ومستخلص زهور الليمون والمنتجات الطبيعية الأخرى. لذلك، فهي آمنة للحيوانات.

لـ "إيلين" حفيد يبلغ من العمر ٣ سنوات ومصاب بحساسية شديدة من القطة المحببة جدًا لديها. في البداية، كان يبدو أن إيجاد مأوي جديد لهذه القطة هو الخيار الوحيد.

تقول "إيلين": "لقد ربيت هذه القطة منذ ١٢ عامًا منذ وجدتها في حالة سيئة على الطريق. واقترح أحد الأشخاص أيضًا أن هذه القطة كبيرة في العمر؛ لذلك يجب علي التخلص منها لكنني لم أتحمل هذه الفكرة. بالمثل، لم أتحمل فكرة عدم قدرتي على رؤية حفيدي. فلقد أصيب في إحدى المرات بأزمة ربو وأسرعنا به إلى المستشفى وقمنا بإعطائه بخاخة لمساعدته؛ لذلك لم تخاطر ابنتي مرةً أخرى بإحضار حفيدي إلي. ومن ثم، فقد اتصلت بإحدى المؤسسات البيطرية وذكروا لي اسم منتج خاص بتنظيف القطط وقالوا لي إن له نتائج طيبة مع الحالات المماثلة. وبعد أن استخدمت هذا المنتج مع القطة لمدة ثلاث مرات، جاء حفيدي للإقامة عندي مرةً أخرى ولم يواجه أية مشاكل على الإطلاق وكان يكتفي باستخدام البخاخة الخاصة به مرة واحدة في نهاية الأسبوع."

علاوةً على ذلك، يقال إن تنظيف القطة أو الكلب جيدًا يقلل من مقدار المواد المثيرة للحساسية في المنزل بنسبة ٩٠ في المائة. كذلك، يجد بعض الأشخاص أن سلالة القطة أو الكلب تمثل فارقًا؛ حيث يتفاعل بعض الأطفال بصورة شديدة مع السلالات طويلة الشعر فقط دون السلالات قصيرة الشعر. وحتى إذا كنت مضطرة لإيجاد مأوى جديد لحيوانك الأليف، فقد يستغرق الأمر بعض الوقت قبل أن تختفي كل آثار زغب الحيوانات من المنزل وقد تضطرين أيضًا لتنظيف السجاد والأثاث عدة مرات أو حتى استبداله بصورة كلية قبل أن تختفي المشكلة تمامًا.

الحساسية من العقاقير

يتفاعل بعض الأطفال بصورة سيئة للمضادات الحيوية مثل البنسيلين والعقاقير المحتوية على هذه المادة الفعالة نفسها مثل

أموكسيسللين (Amoxicillin) والموصوفة للإصابات البكترية. يمكن أن تتراوح التفاعلات من تفاعلات خفيفة مثل حكة في الجلد أو تورم في الوجه و/أو الحلق إلى حدوث أزمة تأقية كاملة. فإذا كان طفلك يعاني من حدوث تفاعل سيئ عند تناوله لأحد العقاقير الموصوفة له، اطلبي المشورة الطبية في الحال. بمجرد أن تعرفي أن طفلك مصاب بالحساسية من مضاد حيوي ما، يمكن وصف مضادات حيوية أخرى بديلة له عند الحاجة لذلك. فحوالي ١٠ في المائة من هؤلاء الأطفال المصابين بالحساسية من العقاقير المحتوية على البنسيلين يكونوا مصابين أيضًا بالحساسية من نوع آخر من المضادات الحيوية يطلق عليه سيفالوسبورين "Cephalosporins".

لقد ذكر في إحدى المقالات في الصحف الطبية البريطانية في عام ٢٠٠٤ أن بعض المعانين من الربو يمكن أن يكونوا معرضين لخطر الإصابة بتفاعل أرجي شديد للأسبرين. هذا، ولا ينصح باستخدام الأسبرين لعلاج الأطفال أقل من ١٢ عامًا، ولكن إذا كان ابنك المراهق يعاني من الربو، يجب أن تضعي هذا الأمر في الاعتبار وتقومي باختيار مسكن آخر بديل له مثل الباراسيتامول عند الضرورة.

المواد الكيماوية في المنزل

ذكر في تقرير خاص في صحيفة "الجارديان" البريطانية في مايو ٢٠٠٤ أن أحد أساتذة علم الأمراض السمية في جامعة "ليفربول" قال: "أن أطفالنا اليوم يتعرضون لصابون مصنوع من مواد كيماوية لم يكن معظمها موجودًا في الماضي". بالطبع بإلقاء نظرة على المكونات الموجودة في بعض المنتجات اليومية مثل الشامبو أو منظف الأرضيات، يمكن أن يبدو الأمر مخيفًا. فعلى الرغم من أن العلاقة

الدقيقة بين استخدام المنظفات المنزلية وارتفاع نسبة الإصابة بأمراض الحساسية لم تثبت بعد، فقد وجد العديد من الآباء أن استخدام بعض البدائل وهي منتجات مضادة للحساسية متاحة الآن في الأسواق يساعد كثيراً في تحسن حالة أبنائهم. مع ذلك، لا يوجد ضمان مطلق لحقيقة أن القيام بالعديد من التغييرات المكلفة على البيئة الموجودة في منزلك يمكن أن يفيد طفلك كثيراً. لسوء الحظ الأمر ليس بهذه السهولة.

تقول "إليزابيث" التي لديها طفل يدعى "ديفيد" ويبلغ من العمر ١٠ سنوات ومصاب بالإكزيما وبالحساسية من البنسيلين إنها قد جربت كل أنواع المنتجات البديلة وحصلت على نتائج متنوعة تماماً.

تقول والدته: "يتوهج جلد "ديفيد" من حين لآخر خاصةً في الجو الحار وإذا تعرض للشعور بالضغط؛ فحتى الأطفال الصغار يتعرضون لضغوط خاصةً إذا كانوا مدركين لمشكلة جلدهم الحساس. لم أكن سعيدة باستخدام كريمات الاستيرويد؛ لذلك فقد كنت أبحث دائماً عن بدائل وقمت بتجربة مساحيق غسيل مختلفة صديقة للبيئة وجربت غسل ملابس "ديفيد" بصورة منفصلة، ولكن هذا لم يساعد. ولقد مللت من إنفاق النقود على أشياء لا تؤدي إلى حدوث نتائج جيدة مع "ديفيد"؛ فلقد قمنا بتغيير السجاجيد بأرضيات خشبية، ولكنني لم أكن متأكدة من مقدار الفرق الناتج عن هذا التغيير. ولقد تجنبت الصابون وحاولت تقليل منتجات الألبان والفاكهة الحمضية من وجبات "ديفيد" ولكن دون نتيجة ملحوظة. شيء واحد فقط هو الذي أحدث فرقاً ملحوظاً مع "ديفيد" وهو استخدام مُنتج يطلق عليه "توتال هايجين" يتم رشه على فرش سريره. لذلك، فإنني أستخدم هذا المنتج منذ أربعة أشهر الآن ولقد ساعده كثيراً."

لا يزال تأثير استخدام المنتجات المنزلية ومساحيق التجميل على أمراض الحساسية خاضعًا للمناقشة والجدل؛ حيث يقول العديد من خبراء الحساسية إنه لا يوجد ارتباط ثابت بين استخدام المواد الكيماوية في المنزل وارتفاع عدد الأطفال المصابين بالحساسية وأن استخدام المنتجات الصديقة للبيئة يعد مضيعة للنقود. ويشير المصنعون إلى أن كل المواد الكيماوية المنزلية تم اختبارها بعناية قبل أن يسمح بطرحها في السوق. وحتى إذا ثبت أن بعض المكونات ضارة عندما - على سبيل المثال يتم حقن كميات كبيرة منها في فئران التجارب، فإن المقدار المستخدم في المنتجات المطروحة في الأسواق يعد صغيراً جداً حتى إنه من غير المحتمل أن يحدث تأثيرات سلبية. من الممكن أيضًا حدوث تفاعل أرجي لشيء طبيعي تمامًا وتعد الأرتيكاريا مثالاً واضحًا على ذلك؛ حيث يوجد العديد من السموم الطبيعية.

مع ذلك فحماة البيئة - مثل جمعية أصدقاء الأرض - يقولون إنه لا توجد دراسات تم إجراؤها حول نتائج تراكم هذه المواد الكيماوية على جسم الإنسان على مدار السنين. فهم يقولون إنه من الممكن أن نعمل بصورة أكثر أمانًا ونقلل عدد المنتجات التي نستخدمها على جلد الأطفال وفي المنزل.

كذلك، فقد كانت الجمعية البريطانية النسائية لحماية البيئة تدعو لاستخدام حفاضات طبيعية للأطفال بدلاً من تلك التي تستخدم مرةً واحدة ثم يتم التخلص منها. حيث تقول عضوات الجمعية إن الحفاضات العادية ليست فقط صديقة للبيئة وأرخص في السعر،

ولكنها أكثر صحة لجلد الطفل ومن المحتمل بدرجة أقل أن تحدث تفاعلات أرجية. فالحفاضات الصناعية التي تستخدم لمرة واحدة ثم يتم التخلص منها تحتوي على مواد كيماوية ولا تزال تأثيراتها طويلة الأجل غير معروفة بعد. على النقيض من ذلك، يمكن تصنيع الحفاضات الطبيعية العادية من القطن العضوي بنسبة ١٠٠ في المائة، كما أنها خالية من المبيدات ولا يتم استخدام مواد كيماوية فيها لتبييضها.

أدوات التجميل والزينة

استجابة لطلب المستهلك المتعلق بالحصول على منتجات أكثر طبيعية ونقاءً، بدأت الشركات في إنتاج أدوات تجميل وعناية بالجلد عضوية ومعتمدة وخالية من المواد المثيرة للالتهابات. وفي هذا الصدد، تنتج بعض الشركات الرائدة في مجال أدوات التجميل مجموعات من أدوات التجميل التي تميل بدرجة أقل إلى إحداث تفاعلات أرجية وتناسب بعض أنواع الجلد والبشرة. ولقد بدأت "شارلوت فوهتز" – مؤسسة شركة "جرين بيبول" الخاصة بالعناية بالجلد والمنزل – بإنتاج منتجات للعناية بالجلد والبشرة مناسبة لطفلتها التي تبلغ من العمر سنتين التي كانت تعاني من الإكزيما وحساسية الجلد. كذلك، تعد "مارجريت ويدز" – التي قامت بتأسيس شركة "إيسنشيال كير" الخاصة بالعناية بالجلد الحساس – متخصصة في العلاج بالأعشاب والعطور، وهي التي بدأت في تصنيع منتجات لمعالجة مشاكل الجلد لدى أولادها منذ عشرين سنة مضت.

وهي تقول: "يحتاج آباء الأطفال المصابين بالحساسية إلى معرفة مكونات المنتجات التي يقومون بشرائها." وتدعم ذلك بقولها:

"يبدو أن بعض أطباء الممارسة العامة قادرين فقط على اقتراح استخدام كريمات الهيدروكورتيزون "Hydrocortisone" أو المرطبات التي تحتوي على بارابين "Parabens"؛ وهي أنواع لا يمكن للأفراد المصابين بالإكزيما تحملها. وتحتوي أشهر منتجاتنا على تركيز بنسبة ١٠٠ في المائة من الصبار، بالإضافة إلى مرطبات مصنوعة من زيوت نباتية مضغوطة بالتبريد وشموع وهي مواد فعالة تماماً في القضاء على بكتريا الجلد."

المواد الكيماوية المنزلية

تماماً مثلما يحدث لبعض الأطفال تفاعلات حساسية من استخدام أدوات الزينة والتجميل، فإن بعض المكونات الموجودة في المنظفات المنزلية يمكن أن تسبب تفاعلات أرجية. ولكن يوجد الآن العديد من المنتجات الخالية من المواد المثيرة للحساسية؛ لذلك يجب عليك شراء المنتجات التي يمكن لطفلك تحملها، كما يوجد الآن شركات تقوم بتصنيع مجموعات من مواد التلوين والطلاء الطبيعية.

يختار العديد من الآباء الذين لديهم أطفال مصابين بالحساسية استبدال السجاد بالأرضيات الخشبية. ولقد قامت الجمعية البريطانية النسائية لحماية البيئة وجمعية مقاومة أمراض الحساسية بإنشاء شبكة عمل تعمل على زيادة الوعي والإدراك للعلاقة بين السجاجيد الموجودة في المنازل واستخدام أرضيات الفينيل والصحة العامة خاصةً للأفراد المصابين بالربو وأمراض الحساسية الأخرى. هذا، وتقول هاتان الجمعيتان إن السجاد يحتفظ بالغبار والتراب الذي يؤدي إلى تراكم المواد المثيرة للحساسية الخاصة بالعثة وزغب الحيوانات والجزيئات

المحمولة في الهواء، كما قد تحتوي السجاجيد أيضًا على بقايا من المواد الكيماوية المستخدمة في صناعتها أو معالجتها. ويقضي الأطفال الصغار مزيدًا من وقتهم على الأرضية؛ وبالتالي فإنهم يكونون على اتصال مستمر بهذه المواد التي من الممكن أن تعمل على إثارة الحساسية لديهم. ولقد قامت السلطات الصحية في السويد - نظرًا لقلقها بخصوص ارتفاع عدد الأطفال المصابين بالحساسية - بإصدار توصيات منذ عام ١٩٨٩ بعدم استخدام السجاجيد في المدارس أو الحضانات أو المكاتب أو أي مباني عامة أخرى.

من بين أفضل وأبسط طرق تحسين البيئة المحيطة بطفلك في المنزل هي التأكد من أنه يعيش في منزل لا يوجد به مدخنون؛ فالتعرض لدخان التبغ يمكن أن يؤدي إلى إثارة أزمات ربو لدى الأطفال العرضة لذلك. ومن المعروف أن التدخين السلبي يؤدي إلى إثارة مشاكل لدى الأطفال، كما أنه من المحتمل بدرجة أكبر للأطفال الصغار المولودين لآباء مدخنين أن يعانوا من صعوبات في التنفس. لذلك، إذا كنت تخططين لتكوين عائلة، فقد حان الوقت لكي تقلعي عن التدخين أولاً.

الحساسية من المطاط الطبيعي

تعد الحساسية من المطاط الطبيعي نوعًا آخر من أنواع الحساسية ويبدو أنها في طريقها للزيادة ويمكن أن تؤثر على الأطفال والبالغين على حد سواء كما اكتشفت إحدى الأمهات.

تقول الأم "جانيس": "يعاني أصغر أبنائي "روبي" من أنواع عديدة من حساسية الطعام والربو وحمى القش. ولقد اكتشفنا أيضًا أنه مصاب بالحساسية من المطاط الطبيعي عندما اصطحبناه لكي يقوم بقص شعره ووضع له الحلاق غطاءً من المطاط حول كتفيه؛ حيث تورمت رقبته بصورة فورية وكان هذا أمرًا خطيرًا تمامًا. ولقد أثر هذا

الأمر عليه في جميع نواحي حياته مثل عند ذهابه لحفلات أعياد ميلاد الأطفال؛ حيث كان ممنوعًا عليه الإمساك بالبالونات وكنت مضطرة لأن أصبح حريصة تمامًا عند شراء أشياء مثل الجوارب والملابس الداخلية. كذلك، فإن "روبي" طفل رياضي ويحب السباحة؛ لذلك فقد كان من الصعب جدًا إيجاد نظارات للسباحة وأدوات رياضية مناسبة له وللحساسية المصاب بها. كما يمكن استخدام المطاط الطبيعي في الأدوات المدرسية مثل الممحاة والصمغ والألوان وأقلام الطباشير."

توجد في بريطانيا جمعية دعم المصابين بالحساسية من المطاط الطبيعي وهي توضح أن المطاط الطبيعي يمكن أن يوجد مفاجئة في أماكن غير متوقعة وهي توصي بالاتصال بها لمعرفة مزيد من المعلومات حول هذا الموضوع. يشير المطاط الطبيعي إلى المطاط المستخرج من نوعية معينة من الأشجار في ماليزيا وتايلاند. بالطبع، من المحتمل بدرجة أكبر أن تؤدي المنتجات المصنوعة من المطاط التي بها قابلية للامتداد مثل القفازات والشرائط المطاطية إلى إثارة تفاعل أرجي أكثر من المنتجات المصنوعة من المطاط الأكثر صلابة مثل إطارات السيارات. فإذا كان طفلك يعاني من الحساسية من المطاط الطبيعي، فمن المهم أن يكون على دراية بذلك أي متخصص في الرعاية الصحية يتعامل معه طفلك مثل الممارس العام أو الممرضة أو طبيب الأسنان حتى لا يرتدي قفازات من المطاط عند فحصه.

من الممكن أيضًا أن يصدر الطفل المصاب بحساسية من المطاط الطبيعي استجابة سلبية عند تناوله للفواكه والخضراوات مثل الموز والكيوي والأفوكادو والطماطم والبطاطس؛ حيث إنها تحتوي على بروتينات مماثلة.

أنواع حساسية متعددة

كما اكتشفت "جانيس"، فإن وجود طفل أو أطفال مصابين بأنواع متعددة و/أو حساسية حادة يمكن أن يؤثر على حياة العائلة بأكملها بطرق لم يكن من الممكن توقعها.

تقول "جانيس": "لقد اعتدنا على قراءة مغلفات الأطعمة الجاهزة في عائلتنا. وعندما كان "روبي" صغيراً جداً، اعتدت على وضعه في عربة التسوق في السوبر ماركت حتى أدركت أنني عندما أدفعه في العربة ليمر على قسم الأسماك الطازجة أو المخبوزات، فإنه يبدأ في الكحة أو حك جلده. فليس الأمر فقط أنه لا يستطيع تناول السمك، ولكن لا يمكننا أيضًا أن نقوم بشراء السمك في المنزل. في ذات مرة، قام أحد الأطفال الآخرين بسكب بعض اللبن على الإفطار في أحد الأيام ووقعت بعض بقع اللبن على ملابس "روبي". وعلى الرغم من أنني قمت بخلع ملابسه وأخذته كي يستحم سريعًا، فإنه أصيب ببقع حمراء فظيعة في جسده.

يمكن أن يكون هذا الأمر صعبًا أيضًا من الناحية الاجتماعية؛ حيث إن الأم التي لديها طفل مصاب بحساسية حادة تحتاج أن تعود نفسها على أن تكون قوية وهادئة الأعصاب لأقصى حد وتجد في نفسها القوة كي تدعم طفلها حتى لو لم يكن هذا الأمر في طبيعتها. على سبيل المثال، "روبي" مصاب بحساسية شديدة من المكسرات؛ لذلك عندما كان على وشك الالتحاق بالحضانة، سألت طاقم العمل في الحضانة هل يمكن تقديم طعام خالٍ من المكسرات لـ "روبي" أم لا.

أدى هذا إلى دخولي في مناقشات حادة مع آباء الأطفال الآخرين الذين لا يمكن لأطفالهم تناول أي شيء سوى زبد الفول السوداني في طعامهم.

كذلك، فقد وجدت جدة "روبي" هذا الأمر صعبًا أيضًا. فمثل كل الجدات هي تحب شراء الحلويات لأحفادها وأنا متأكدة أنها كانت تظن أني متشددة أو مبالغة في حمايتي لـ "روبي" عندما أخبرتها أن هناك الكثير من الأشياء التي لا يمكنه تناولها."

قد تجد الجدات - اللاتي قمن بتربية أطفالهن على تناول أي شيء يوضع أمامهم - أنه من الصعب تغيير عاداتهن عند زيارة الأحفاد الذين لا يمكنهم تناول بعض أنواع الأطعمة. كما يحدث بعض الحرج مع الأصدقاء والعائلات التي تقوم الأسرة التي لديها طفل مصاب بالحساسية بزيارتها والتي تجد من الصعب أن تجد مأوى جديدًا لحيوانهم الأليف وقت الزيارة لأن الطفل مصاب بالحساسية. لذلك، فمن المطلوب وجود قدر من التفهم والكياسة من جميع الأطراف.

علاوةً على ذلك، تصاب بعض الجدات بالعصبية الشديدة عندما يصاب أحد أحفادهنّ بأزمة تأقية وهو في صحبتهن كما أوضحت "بيكي" وهي أم لطفل يدعى "رايان" يبلغ من العمر خمس سنوات ومصاب بحساسية شديدة.

تقول "بيكي": "لقد أصيبت والدتي بالخوف الشديد عندما تم تشخيص حالة "رايان".

"حتى بعد أن أوضحت لها ما يمكنه تناوله وما لا يمكنه بصورة دقيقة وأنه قد يتفاعل أيضًا للعثة والقطط والكلاب ولديه جلد حساس قد

يظهر به بثور في وقت المطر أو الشمس الساطعة، فإنها لا تزال غاضبة لأجله وعصبية بسبب إصابته. وعلى العموم، من الأفضل أن يقوم الأصدقاء والأقارب بزيارتنا حتى يمكنهم أن يتعرفوا على الطريقة التي نقوم بها بالتعامل مع حساسية "رايان".

فيما يتعلق بالعمل على إنشاء بيئة خالية من المواد المثيرة للحساسية في المنزل، فإنني أبذل قصارى جهدي في هذا الموضوع؛ حيث قمنا بتركيب أرضيات خشبية ومصراع للنوافذ ولا يوجد حيوانات أليفة والقليل جداً من اللعب اللينة. كما أنني أزيل التراب بقطعة مبللة من القماش وأحاول استخدام منتجات تنظيف صديقة للبيئة.

"بالإضافة إلى ذلك، لدينا بروتوكولات صارمة فيما يتعلق بتناول الطعام في منزلنا. فلطفلنا دولاب طعام خاص به وأقوم بطهي وجباته بصورة منفصلة باستخدام آنية خاصة له وأقدم الطعام له على طبقه المخصص له. كما أننا نقوم بغسل أيدينا قبل الأكل وكذلك بعده ونقوم دائمًا بتناول الطعام في المطبخ أو غرفة الطعام ولا نتناوله في أي مكان آخر في المنزل."

من ناحية أخرى، يمكن أن يمر إخوة الطفل المصاب بالحساسية بوقت عصيب؛ حيث يتم توجيه قدر كبير من الاهتمام والرعاية للطفل المصاب بالحساسية. فعلى سبيل المثال، لـ "رايان" أخ يبلغ من العمر ٧ سنوات ويدعى "بريندان" - ولا يعاني من أية مشاكل حساسية على الإطلاق.

تقول "بيكي": "لقد بذلنا كل ما في وسعنا لضمان أن "بريندان" يعرف أن له مكانة خاصة لدينا أيضًا. فهو ذكي جداً وطفل إيجابي ويحب الاعتناء بأخيه وإضحاكه. كان يجب على "رايان" الذهاب إلى

لندن كل ستة أشهر لإجراء الاختبارات، وكان "بريندان" يأتي معنا لكي يكون بصحبة أخيه بصورة دائمة. وبعد ذلك، يحصل كلا الولدين على مكافأة. كذلك، يعرف "بريندان" تقريبًا كل ما يمكن وما لا يمكنه لـ "رايان" تناوله مثلي تمامًا ويقوم بنصح أجداده فيما يتعلق بهذا الشأن من وقت لآخر. كما أنني أقوم باصطحابه وأبيه لتناول الوجبات خارج المنزل دون أخيه بحيث لا يشعر أبدًا أننا لا نهتم به."

العطلات

معظم أفراد العائلات التي لديها أطفال مصابين بالحساسية يجدون أن الإجازات والعطلات التي يقومون بتنظيمها بأنفسهم هي أفضل أمر يمكنهم القيام به؛ حيث يمكنهم أخذ طعام مناسب لهم من المنزل وإعداده بالطريقة التي يريدونها. فإذا كنت تقومين باستخدام ملاءات سرير مقاومة للعثة على سرير الطفل في المنزل، خذيها معك في الرحلة التي تقومين بها. قد يكون الطيران مشكلة بالنسبة لك؛ فمن بين المصاعب المحتملة في رحلات الطيران أنه يتم تقديم الفول السوداني مع المشروبات. وإذا كان طفلك يعاني من الحساسية بصورة حادة، فإن استنشاق الهواء المعبأ برائحة الفول السوداني قد يسبب له حدوث تفاعل.

إذا كنت قلقة بخصوص مشاكل اللغة، فيمكنك استخدام كروت موضحة بها المشكلات المتعلقة بالحساسية ببعض اللغات الأخرى الأجنبية توضح الحساسية التي يعاني منها طفلك؛ بحيث يمكن للمطاعم الموجودة في البلاد التي تقومين بزيارتها توفير طعام خاص لك أو التعرف على المكونات التي قد تسبب مشاكل لطفلك.

تقدم العديد من الشركات التي تقوم بإنتاج أدوات التجميل والزينة الطبيعية منتجات مثل تلك الواقية من أشعة الشمس أو الطاردة للناموس؛ لذلك فأنت لست في حاجة لاستخدام منتج يقوم بإثارة جلد طفلك الحساس.

تقوم جمعية الربو البريطانية بتنظيم رحلات في الإجازات بصورة خاصة للشباب المصاب بالربو والإكزيما وحالات الحساسية الأخرى التي تشمل حساسية الطعام. يتم في هذه الرحلات رعاية الأطفال ما بين ٦ إلى ١٢ عاماً والشباب الصغير ما بين ١٢ إلى ١٧ عاماً بواسطة متطوعين مدربين وإخصائيين صحيين لديهم إمكانية الوصول إلى مكان قريب للعلاج في حالة الطوارئ إذا استلزم الأمر ذلك. بالإضافة إلى الخبرات العادية في الإجازات مثل السباحة وممارسة الألعاب وزيارة الحدائق المتخصصة، توجد بعض الأنشطة التعليمية التي تهدف إلى مساعدة الأطفال على إدارة حالتهم. ذلك، حيث تعطي هذه الإجازات الأطفال الفرصة حتى يقابلوا أطفالاً آخرين لهم حالات مماثلة ويستمتعوا بالحياة المستقلة في بيئة آمنة.

الفصل الثامن

اختبارات الحساسية

لكي تصلي إلى أكثر أشكال العلاج فعاليةً للتغلب على حساسية طفلك ولتجنب المواد التي تسبب له تفاعلاً أرجيًا قدر الإمكان، من المهم أن يتم تشخيص حالته بصورة صحيحة. ولقد تمت الإشارة في أحد التقارير التي صدرت عن الكلية الملكية للأطباء في "لندن" في عام ٢٠٠٣ إلى أن العناية بالحساسية في بريطانيا متأخرة عن مثيلاتها في الدول الأخرى. ببساطة، يوجد ببريطانيا القليل من المتخصصين في أمراض الحساسية خاصةً حساسية الأطفال - "هؤلاء المتمرسين في تشخيص ورعاية الأطفال المصابين بأمراض الحساسية.

يتم تقديم الكثير من الرعاية اليومية لمريض الحساسية بواسطة أطباء الممارسة العامة والعديد منهم لم يحصل على تدريب إكلينيكي على هذا الموضوع. كما أن العديد من الاتصالات على الخطوط الساخنة التي تديرها جمعية الحساسية البريطانية وجمعية التوعية بمرض التأق تأتي من آباء قلقين يوضحون أنه لا توجد عيادة حساسية في المنطقة المحيطة بهم وأن الممارس العام غير قادر على المساعدة. هذا، وتقع معظم عيادات الحساسية المتخصصة في "لندن" وفي مناطق معينة من بريطانيا، أما باقي المناطق فلا توجد فيها خدمة جيدة لرعاية مرضى الحساسية. مرةً أخرى، ووفقًا لتقرير الكلية الملكية للأطباء في عام ٢٠٠٣ يوجد حوالي ستة مراكز كبرى معين بها استشاريون في أمراض الحساسية يقدمون الخدمات طوال الوقت مع وجود تسعة مراكز أخرى تقدم خدمات لبعض الوقت. كذلك، يوجد القليل من

المتخصصين في بريطانيا في حساسية الأطفال مقارنةً بنظرائهم في السويد الذين يصل عددهم إلى ٩٦ وفي اليابان الذين يصل عددهم إلى ٢٠٠٠. وربما بسبب هذا، توجد العديد من العيادات الخاصة التي تقدم اختبارات الحساسية من كل الأنواع .. وقد تتراوح هذه الاختبارات من فحص العين إلى التحليلات والفحوصات المتعلقة بالشعر. يظل العديد من هذه الأنواع البديلة من اختبارات الحساسية إما غير أكيدة أو غير موثوق بها ولا ينصح بها من قِبل الأطباء أو الجمعيات الطبية المتخصصة مثل جمعية الحساسيَة البريطانية.

حتى إذا كان واضحًا أن طفلك لديه حساسية من نوع ما، فمن المهم أن تعرفي أن الممارس العام أو الممرضة المتخصصة قد وصلت إلى التشخيص الملائم. سيحتاج الممارس العام إلى معرفة:

- إذا كان هناك تاريخ مرضي في العائلة فيما يخص الإصابة بأي نوع من أنواع الحساسية "ربو أو إكزيما أو حمى قش أو حساسية طعام"
- ما إذا كانت المشكلة تحدث في وقت معين في اليوم أو في السنة أو مدى تكرارها
- كيفية تأثر الطفل: هل يكح أو يشعر بأزيز في صدره أو يتورم أو يشعر بحكة أو طفح جلدي؟
- ما حدة الأعراض؟
- ما إذا كان هناك أي شيء يجعل المشكلة تسوء/تتحسن

ستساعد إجاباتك على هذه الأسئلة الطبيب في تحديد نظام العلاج المتبع الأكثر ملاءمة لحالة طفلك والذي سيشمل بصورة محتملة اختبارات الحساسية.

اختبارات وخز الجلد

هذه هي أكثر أنواع اختبارات الحساسية شيوعًا التي يتم استخدامها حاليًا؛ حيث إنها بسيطة نسبيًا وسريعة وغير مكلفة، كما يمكن إجراؤها في عيادة الممارس العام أو العيادة التابعة لإحدى المستشفيات بواسطة ممرضات مدربات بصورة خاصة أو أطباء. وهي مصممة لقياس أجسام الجلوبلين المناعي (هـ) المضادة التي يتم إفرازها في الجسم استجابةً لمواد خاصة مثيرة للحساسية. ويمكن أن تكون هذه المواد أي شيء بدءًا من الطعام "القمح ومنتجات الألبان أو الفراولة وما شابه" إلى زغب الحيوانات وحبوب اللقاح والعثة والمطاط الطبيعي وبعض العقاقير الخاصة. كما يمكن استخدام اختبارات وخز الجلد على الأطفال في أي عمر على الرغم من أنها لا تكون موثوق بها دائمًا عندما يتم إجراؤها على الأطفال حديثي الولادة. بناءً على تاريخ الطفل المتعلق بتفاعلات الحساسية، يمكن اختبار مواد قليلة جداً مثيرة للحساسية – ربما ثلاث أو أربع – في المرة الواحدة أو عدد كبير منها يصل إلى ٢٥ مادة.

يتم إجراء اختبارات وخز الجلد عادةً على الجزء الداخلي من ذراع الطفل على الرغم من أنه إذا كان يعاني من إكزيما سيئة في هذا الجزء من الجسم، يمكن إجراء هذه الاختبارات على الظهر. ذلك، حيث يتم وضع قطرة من مادة صناعية مثيرة للحساسية على الجلد الذي يتم وخزه بعد ذلك باستخدام طرف شرط. يمكن أن يكون الاختبار غير مريح، ولكنه لا يجب أن يكون مؤلمًا. ويتم استخدام قلم تحديد لتحديد كل مادة مثيرة للحساسية بصورة خاصة.

يمكن أن يتم التعرف على نتائج اختبارات وخز الجلد في غضون ١٥ دقيقة. فإذا كان للطفل تفاعل إيجابي، سيظهر على الجلد طفح

بصورة سريعة وورم كما لو أن الطفل قد تم لسعه. يتراوح حجم الورم ما بين ٣ إلى ٥ مليمتر.

بالطبع، لكي نتأكد من التشخيص، يتم استخدام ضوابط تحكم إيجابية وسلبية على اختبارات وخز الجلد. فضابط التحكم السلبي هو عبارة عن محلول ماء بملح غير ضار لا يكون من المتوقع حدوث أي تفاعل له. فإذا تفاعل طفلك مع هذا المحلول، فهذا يعني أن جلده حساس بصورة غير عادية وفي حاجة لعناية خاصة عند تشخيص حالته. وضابط التحكم الإيجابي هو محلول من الهستامين يجب أن يتفاعل معه أي فرد. فإذا لم يتفاعل طفلك معه، يمكن أن يكون هذا بسبب أنه يتناول دواءً معينًا ربما مضادًا للهستامين أو حتى دواءً للكحة والسعال. يجب أن تخبري الفريق الطبي دائمًا بما إذا كان طفلك قد تناول أي دواء قبل إجراء الاختبار له أم لا.

يعد اختبار وخز الجلد اختبارًا آمنًا تمامًا؛ حيث إن مقدار المادة المثيرة للحساسية المستخدم يعد مقدارًا ضئيلاً تمامًا. ولكن في حالة ما إذا كان طفلك قد أصيب بصدمة تأقية في الماضي، فقد يكون هذا الاختبار غير ملائم.

أصيب طفل "لين" المسمى "بيلي" والذي ما زال يتعلم المشي بتفاعل سيئ نتيجة تناوله بسكويت بزبد الفول السوداني وتم الإسراع به إلى المستشفى.

تقول "لين": "عند وصولنا للطبيب، كانت أعراضه - سيلان الأنف وتورم الشفتين واللسان وكان يبدو كأنه مصاب بطفح جلدي - قد هدأت. ولقد وصف الطبيب له تناول مضاد للهستامين والاستيرويد، ولكن لم يذكر شيئًا بخصوص التأق أو عن تجنب المواد التي من

الممكن أن تثير الحساسية لديه أو أي شيء عن العلاج باستخدام حقن الفخذ.

ولقد قام الطبيب الممارس العام بعد ذلك بإعطائنا حقن الفخذ، كما تمت إحالة حالة "بيلي" إلى مستشفى "بورت لاند" الخاصة بعد شهرين ونصف تقريبًا؛ حيث تم إجراء اختبارات وخز الجلد له. ولقد كانت هذه الاختبارات صعبة بالنسبة له؛ حيث كان يجب عليه أن يظل ساكنًا في أثناء وضع القطرات على يده وبالطبع لا يمكن لطفل يبلغ من العمر سنتين أن يظل ساكنًا بهذه السهولة. ولقد تفاعل "بيلي" بصورة إيجابية للفول السوداني والبيض ومنتجات الألبان. ولقد تشككنا في تشخيص إصابته بالحساسية من منتجات الألبان؛ حيث إنه يحب اللبن والجبن والزبادي، ولكن في النهاية قمنا بالتغيير إلى منتجات الصويا. مع ذلك، ففي المرة التالية التي تم إجراء الاختبارات له فيها كانت النتيجة سلبية لمنتجات الألبان وكان يبدو قادرًا على تحملها."

علاوةً على ذلك، يعد إجراء اختبارات الحساسية بصورة منتظمة أمرًا مهمًا؛ حيث إن التفاعلات الأرجية لدى الأطفال تتغير بمرور الوقت. فالطفل "رايان" الذي يبلغ من العمر خمسة أعوام والمصاب بأنواع عديدة من الحساسية يتم إجراء اختبارات وخز الجلد له كل ستة أشهر مما يعني أن والدته "بيكي" يمكن أن تقوم بتنويع وجباته الآن.

تقول "بيكي": "كان اختبار وخز الجلد الأول له إيجابيًا لمنتجات الألبان والقمح والصويا والجبن. وبما أنني قمت برضاعته رضاعة طبيعية حتى بلوغه سنتين ونصف، فقد كنا نتناول وجبات غذائية محدودة تمامًا.

لقد أخذ الأمر منا ١٨ شهراً قبل أن تتم إحالتنا إلى استشاري في "لندن" قام باختبار "رايان" مرةً أخرى. وفي هذه المرة، تفاعل بإيجابية لعدد كبير من الأطعمة مثل العدس والثوم والفاصوليا والبطيخ والفول السوداني والحبوب والموز والخيار - كما أن لديه تفاعلاً أرجياً منخفض المستوى للقطط والكلاب والعثة. ولقد أظهرت الاختبارات التي تم إجراؤها بعد ذلك أنه قد شفي من تفاعله للقمح مما يعني أنني يمكنني أن أقوم الآن بعمل الخبز له.

تحاليل الدم

تعرف أحياناً باسم تحاليل RAST وهي تحاليل تقيس مقدار الأجسام المضادة الموجودة في الدم استجابة لمادة مشكوك فيها مثيرة للحساسية. يتم خلال هذه التحاليل أخذ عينة من الدم عادةً من وريد في ذراع الطفل باستخدام إبرة رفيعة ومحقن صغير (سرنجة)، ثم يتم إرسال عينة الدم إلى معمل تحاليل في إحدى المستشفيات وتظهر النتائج خلال أسبوع أو اثنين. هذا، ويمكن أن يقوم الممارس العام أو ممرضة ذات خبرة بإجراء هذه التحاليل.

يمكن إجراء تحاليل الدم عندما يكون هناك اعتقاد أن اختبارات وخز الجلد تحمل مقداراً كبيراً من خطورة إصابة الطفل بصدمة تأقية. كذلك، فإنها ملائمة للأطفال المصابين بإكزيما حادة تماماً وتستخدم أيضاً إذا كان هناك شك في إصابة الطفل بحساسية نادرة بصورة غريبة. تعد تحاليل الدم آمنة تماماً بالرغم من إمكانية حدوث نتائج سلبية زائفة من حين لآخر.

تظهر النتائج بمعدل يتراوح ما بين صفر (نتيجة سلبية) إلى ٦ (نتيجة إيجابية بصورة مبالغ فيها).

اختبار الرقعة

تستخدم اختبارات الرقعة (Patch test)، عندما يعاني الطفل من إكزيما ويتم إجراؤها غالبًا في قسم الأمراض الجلدية. في هذا الاختبار، يتم خلط المواد المثيرة للحساسية مع مواد مثل الفازلين ويتم توزيعها على أقراص - أشكال دائرية - خاصة غير مثيرة للحساسية يتم وضعها على الجلد وتركها لمدة ٤٨ ساعة يتم ترك الجلد جافًا خلالها.

بعد هذا الوقت، تتم إزالة الرقع (الأقراص المُحملة بالمواد المثيرة للحساسية والتي تم خلطها بمادة الفازلين مثلاً) ويفحص الجلد لمعرفة هل يوجد به أي احمرار أو تورم. يمكن أن يكون تفسير النتائج عملية معقدة ومن الأفضل أن يتم إجراؤها بواسطة طبيب أمراض جلدية متخصص يضع في اعتباره التاريخ الطبي للطفل. أحيانًا قد يتفاعل الأشخاص الأصحاء الذين ليس لديهم أمراض حساسية بصورة غير متوقعة لاختبارات الرقعة. ومثل كل الاختبارات الأخرى، تعد هذه الاختبارات عرضة لحدوث أخطاء بها.

اختبارات التعرض المباشر للمواد المسببة للحساسية

تشمل هذه الاختبارات تعريض الطفل لمادة مثيرة للحساسية يعتقد أنها هي المسببة للمشكلة في البداية لمدة دقيقة، ثم تتم زيادة المدة بصورة تدريجية. تتضمن اختبارات التعرض المباشر للمواد المسببة للحساسية الخاصة بالطعام إعطاء الطفل مقدار صغير تمامًا من الطعام الذي قد يكون الطفل مصابًا بالحساسية منه. ولقد تم إجراء اختبارات التحدي للطفل "رايان" الذي يبلغ من العمر خمس سنوات مرةً سنويًا.

تقول "بيكي" والدة "رايان": "يجب عليه إجراء الاختبارات في المستشفى مع وضع العناية المركزة في حالة استعداد تخوفًا من

تعرضه لتفاعلات حادة. يقومون أولاً في المستشفى بتجربة اختبارات وخز الجلد، ثم ينتظرون لمدة ٢٠ دقيقة يضعون بعدها قطعة صغيرة من الطعام المثير للحساسية على شفاه "رايان". فإذا سارت الأمور على ما يرام، يجربون قطعة أكبر قليلاً وهكذا بالتدريج".

لكي نكتشف الأطعمة التي تسبب له المشاكل بصورة دقيقة، يمكن تقديم أطعمة مختلفة للطفل بصورة منفصلة على شكل كبسولات بحيث لا يعرف هو الطعام الذي نقدمه له. في بعض الاختبارات، لا يكون الطفل أو الطبيب على دراية بالطعام الذي يتم إعطاؤه للطفل ويحتفظ شخص آخر بالسجلات ويعرف هذا باسم "الاختبار الإكلينيكي الموضوعي الخاص بالحساسية من الطعام". بالنسبة للأطفال الذين يعانون من أمراض حساسية حادة أو معقدة وعديدة، من المهم أن نعرف ما الأطعمة التي يمكنهم والتي لا يمكنهم تحملها. بعد ذلك، يمكن إعداد "وجبة مستبعدة منها المواد المثيرة للحساسية بمساعدة إخصائي تغذية أطفال وهو الشخص الذي يمكنه مساعدة الأبوين على التأكد من أن طفلهما يتناول وجبات غذائية متوازنة ومغذية على الرغم من أمراض الحساسية التي يعاني منها (لمزيد من المعلومات حول حساسية الطعام، انظري الفصل الرابع).

اختبارات أخرى

تتحسن اختبارات الحساسية ويتم تطويرها يومًا بعد الآخر. في الوقت نفسه، تقدم العديد من العيادات الصحية التي تستخدم طرق العلاج البديلة والتكميلية نطاقًا من الاختبارات التي تدعي أنها تحدد وتشخص أمراض الحساسية. هذا، ولم يخضع معظم هذه الاختبارات لنطاق الدراسات العلمي القوي نفسه الذي خضعت له طرق الاختبار التقليدية. والاختبارات التي خضعت لدراسات علمية

لم يكتشف أن لها قيمة ثابتة وأكيدة. من بين الاختبارات الأكثر شيوعًا التي تم تقديمها ما يلي:

- يقيس اختبار فيجا "Vega" التغيرات البسيطة في المقاومة الكهربية للجلد استجابةً لمواد الاختبار. ووفقًا لمقال نُشر في جريدة طبية بريطانية في ٢٠٠١ والذي تم اقتباسه بعد ذلك في تقرير الحساسية الخاص بالكلية الملكية للأطباء، فإن هذا النوع من الاختبار لا يمكن أن يوصى به لتشخيص أمراض الحساسية البيئية.
- في التحليلات والاختبارات المتعلقة بالشعر، يتم إرسال عينة من الشعر إلى معمل خاص كي يتم اختبارها بناءً على فكرة أن الحالة الصحية للشخص يمكن أن يتم تشخيصها من حالة شعره. ويقول تقرير الكلية الملكية للأطباء أن محتوى الفيتامينات/الأملاح المعدنية في الشعر يمكن أن يتأثر بالسن والنوع والموقع الجغرافي.
- في اختبار نيوترون "NuTron"، يتم مزج عينة دم مع ما يزيد على ٩٠ محلول طعام نقي في المعمل ثم يتم اختبار هذه العينة لمعرفة مقدار العدلات "Neutrophil" الموجود بها. العدلات هي نوع من خلايا الدم البيضاء الذي يبدو أنه مرتبط بعملية تحمل الطعام ويقول تقرير الكلية الملكية للأطباء إنه لا يوجد دليل بحثي لدعم كفاءة هذا النوع من الاختبار.
- يقوم اختبار القزحية "Iridology" بتشخيص الحالة الصحية للمريض عن طريق فحص نقط الصبغة الموجودة على قزحية العين. ولم يجد تقرير الكلية الملكية للأطباء أي دليل صحيح لهذا الاختبار.

- يقيس اختبار مبعث الحركة "Kinesiology" قوة العضلات قبل وبعد التعرض لمادة مشكوك في أنها مثيرة للحساسية بالنسبة لشخص بعينه. مرةً أخرى، لا يوجد دليل قوي يقول إن هذا الاختبار فعال ومؤثر.
- في اختبار مقدار تسمم الخلايا البيضاء "Leuko-cytotoxic"، يتم فحص قطرة من الدم بالإضافة إلى مستخلص طعام لمعرفة التغييرات التي تحدث بخلايا الدم البيضاء والتي من المفترض أنها تشير إلى وجود حساسية. ولا يوجد دليل مستقل على فعالية هذا الاختبار.
- تقيس طريقة الانعكاس القلبي الأذيني "Auricular Cardiac Reflex": أقوى نبضة في الرسغ. ويقول تقرير الكلية الملكية للأطباء أن هذه الطريقة غير ثابتة وأنه من المحتمل أن تتأثر النتائج بحالة القلق التي تصيب المريض عند اختباره.

إذا كنت تفكرين في إجراء نوع غير معياري من اختبارات الحساسية لطفلك، اطلبي دائمًا من الممارس العام أو العيادة التي ستقوم بإجراء هذا الاختبار الاطلاع على دليل يؤكد أنه تم إخضاع هذا النوع من الاختبارات للتجارب الإكلينيكية الضرورية أو أنه قد تم ذكره في واحد أو أكثر من المقالات العلمية الموثوق بها والمراجعة بدقة.

اختبار يورك

بدأت جمعية الحساسية البريطانية مؤخراً في التوصية بإجراء اختبار يورك "York Test" وهو اختبار دم خاص بتحمل الطعام. ولقد أوضحت التجربة الإكلينيكية العشوائية الموضوعية التي تم إجراؤها

على ١٥٠ شخصًا يعانون من القولون العصبي أن هذا الاختبار - الذي يدعى أنه يتعرف على حالات عدم تحمل الطعام ويتطلب بعد ذلك أن يتم تقديم وجبات غذائية ملائمة للأشخاص الخاضعين للاختبار - يمكن أن يكون فعَّالاً. كما يتم إجراء تجارب إكلينيكية الآن لمعرفة هل أن اختبار يورك مساوٍ في الفائدة لسائر الاختبارات الأخرى في علاج المرضى المصابين بالإكزيما والصداع النصفي أم لا. كما يمكن استخدام هذا الاختبار مع الأطفال من سن سنتين ونصف، ولكنه ليس مصممًا للتعرف على أمراض الحساسية التقليدية.

من وقت لآخر، يتم طرح اختبارات الحساسية على أساس عام وشامل في محلات السوبر ماركت والصيدليات. تتضمن هذه الاختبارات عادةً تحاليل للدم التي - على الرغم من أنها قد تكون دقيقة، تحتاج أن يقوم طبيب بتفسيرها بحيث يمكن الوصول إلى التشخيص الملائم ووصف العلاج الصحيح. كذلك، ينطبق الأمر نفسه على مجموعات الاختبار المنزلية. ولكن إذا كنت تريدين التأكد من أن حساسية طفلك يتم تشخيصها بصورة صحيحة وأنه يتلقى العلاج الملائم له - بما في ذلك تناوله طعام صحي، من الأفضل التأكيد على أهمية إحالة الطفل إلى إخصائي حساسية.

الفصل التاسع

ماذا عن المستقبل؟

تقول أ. د. "كارول بلاك" عميدة الكلية الملكية للأطباء في تقريرها الصادر عام ٢٠٠٢ إنه في الوقت الحالي يوجد القليل جداً من المتخصصين في أمراض الحساسية لتلبية احتياجات المواطنين. وما تحتاجه الدولة هو المزيد من الاستشاريين وشبكة من مراكز الحساسية المتخصصة التي يمكن الوصول إليها في جميع أرجاء الدولة وتدريب أشمل وأكثر تطويراً لهؤلاء الذين يقومون برعاية المرضى. ويقول التقرير إن هذه الاقتراحات تتطلب عملاً ملحًا وسريعًا. وحيث إن هذا التقرير جاء نتيجة الضغط من الجمعيات الخيرية المختلفة الخاصة بأمراض الحساسية والأطراف المهتمة بمهنة الطب، فقد قامت لجنة الصحة البرلمانية البريطانية بعمل استقصاء فيما يتعلق بالخدمات الإكلينيكية للحساسية المقدمة في بريطانيا.

هذا، وقد اتفق المتخصصون الطبيون المهتمون بالعناية بأمراض الحساسية أن هناك حاجة لمزيد من الموارد البشرية بحيث يمكن لجميع الأطفال المرضى الحصول على عناية متخصصة في أمراض الحساسية إذا دعت الحاجة لذلك. كذلك، فإن الآباء لأطفال مرضى بالحساسية في حاجة لمثل هذه الرعاية. فمعظمهم ليس لديه أي شيء سوى الشكر على الرعاية التي يتلقاها أبناؤهم عندما ينجحون بصورة فعلية في الوصول لمتخصص في أمراض الحساسية، ولكن في الوقت الحالي لا يوجد عدد كافٍ من المتخصصين في أمراض الحساسية يمكن الوصول إليهم والاستعانة بهم.

تقول إحدى الأمهات: "اضطررت للانتظار شهرين قبل أن يتم إجراء اختبارات حساسية الطعام لابني وقد سمعت عن عائلات اضطرت للانتظار لمدة ستة أشهر أو أكثر. كذلك، يحتاج الأطباء الممارسون أن يعرفوا المزيد عن أمراض الحساسية أيضًا؛ فما زلت أسمع عن أطباء ممارسين لا يصدقون أنه يوجد طفل لديه حساسية من لبن الأبقار".

علاوةً على ذلك، تدعي وزارة الصحة البريطانية أن استثمارات الحكومة الإضافية في الخدمات الصحية القومية ستعمل على تحسين الخدمات المقدمة لأمراض الحساسية وتشير إلى أن مجلس الأبحاث الطبي البريطاني أنفق ٣ مليون جنيه إسترليني على الأبحاث المتعلقة بأمراض الربو في عامي ٢٠٠١-٢٠٠٢ بما في ذلك الأبحاث الخاصة بالعلاقة بين الربو وأمراض الحساسية الأخرى.

تقول "سيموند" – المدير العام لجمعية الحساسية البريطانية – إن تمويل الحكومة يجب أن يتم إنفاقه على مراكز العلاج والأبحاث أيضًا.

تقول "سيموند": "لقد قمنا بحساب أن الأمر سيتكلف فقط ١٠ مليون جنيه إسترليني لإنشاء هيئة حكومية لأمراض الحساسية. وهذا لا يعد مبلغًا كبيرًا إذا فكرت في مقدار الأموال التي تم إنفاقها بالفعل على علاج الحالات المرتبطة بالحساسية، كما أنه سيوفر حماية للأطفال الذين يتم علاجهم طيلة حياتهم".

تجرى الأبحاث حاليًا سواء أكان ذلك في بريطانيا أم في دول أخرى على مستوى العالم. ففي أوائل عام ٢٠٠٤، تم إنشاء الشبكة الأوروبية للعمل الجماعي فيما يتعلق بالحساسية والربو. وهي عبارة عن

برنامج بحثي لمدة خمس سنوات ينسق من قبل عميد كلية الطب في جامعة "جنت" في بلجيكا ويشمل حوالي ٢٥ جامعة ومعهداً بحثياً. كذلك، فقد تم تخصيص أكثر من ٩ مليون جنيه إسترليني من تمويل المجموعة الأوروبية لهذا المشروع الذي يركز على السمات المختلفة للحياة الحديثة التي يقال إنها تؤثر على زيادة الإصابة بأمراض الحساسية على مدار السنوات العشر أو العشرين الماضية. ويأمل الباحثون أنهم سيجدون إجابات عن الأسئلة التي حيرت الأطباء لفترة طويلة من بينها العلاقة بين ما نتناوله وطريقة حياتنا وتربيتنا وبين حالات الحساسية التي أصيب بها العديد من أطفالنا. ويأمل أ. د. "فون كووينبرج" عميد كلية الطب في بلجيكا في ظهور اختبارات تشخيصية أفضل وأبسط لأمراض الحساسية وكذلك ظهور طرق علاج أفضل نتيجة لهذا البحث.

يقول أ. د. "جون وارنر" وهو أستاذ لصحة الأطفال في إحدى المستشفيات في بريطانيا وأحد كبار الخبراء في بريطانيا في مجال حساسية الأطفال إن الباحثين في الوقت الحالي يهتمون بـ:

- الجينات والدور الذي تلعبه الوراثة في تطور الإصابة بأمراض الحساسية
- الافتراض الصحي - هل منازلنا الحديثة نظيفة تماماً بالفعل؟
- التجنب المبكر للمواد المثيرة للحساسية والتعرض الشديد لها في مرحلة الطفولة المبكرة
- التأثيرات الغذائية على التفاعلات المناعية للحساسية
- العلاج المبكر بالعقاقير
- أشكال جديدة من تعديل المناعة

من الممكن في المستقبل أن يتم علاج الأجنة في أرحام أمهاتهم والأطفال حديثي الولادة والآخرين الذين يتعلمون المشي بمواد مثيرة للحساسية لتكوين نظم دفاعهم الطبيعية. كما يتم إخضاع لقاحات دي إن إيه "DNA" لمرحلة مبكرة من البحث.

يعتقد أ. د. "وارنر" أن البحث يجب أن يركز على منع الإصابة بأمراض الحساسية؛ بحيث يمكن فهم التقنيات والآليات التي تتطور بها أمراض الحساسية في المقام الأول. في الوقت الحالي، لا توجد طريقة لمعرفة نوع الحساسية التي سيصاب بها الطفل المولود في عائلة عرضة للإصابة بأمراض الحساسية أو وقت إصابته بها. توجد حالات لإخوة وأخوات - حتى لتوائم متطابقة؛ حيث يعاني طفل واحد من مجموعة من أمراض الحساسية والآخر سليم منها تماماً ولا يعرف أحد السبب. فحتى الخبراء ما زال أمامهم الكثير ليتعلموه.

منع الإصابة بالربو

لقد نشرت جمعية الربو البريطانية - التي تمول الأبحاث في مجال الوقاية من وعلاج مرض الربو لدى الأطفال والبالغين - استراتيجيتها للأبحاث المستقبلية بعد استشارة ٦٠ من كبار علماء الربو في بريطانيا. ولقد كان الهدف الوحيد الأكثر أولوية وإلحاحًا هو الوقاية الأساسية من الإصابة بمرض الربو لدى الأطفال الصغار.

تقول الجمعية: "سيساعدنا استكشاف أسباب إصابة الأطفال بالربو على فهم الأحداث المبكرة التي تؤدي إلى منع الإصابة به".

كما تعمل جمعية الربو البريطانية أيضًا على وجود تشخيص وتقييم أفضل لمرض الربو ومعالجة هؤلاء الذين يعانون من أعراضه

الحادة وإلقاء نظرة على المفاهيم البديلة غير العلاجية لإدارة الحالة وأفضل الطرق لإدارة حالات الربو الطارئة والمفاجئة والتعامل معها.

تحسين النظم الغذائية للسيدات الحوامل

من بين المجالات الواعدة التي اهتم البحث بها هو تأثير النظام الغذائي للسيدات الحوامل على تطور أمراض الحساسية لدى أطفالهن. ولقد اقترح أ. د. "وارنر" أنه تمكن الوقاية من الإصابة بحالات الربو بنسبة ٧٥ في المائة إذا تم تشجيع الأمهات الحوامل على تناول وجبات غذائية أكثر ملاءمة في الأشهر الثلاثة الأخيرة من الحمل. ولقد اقترح العلماء أن تناول الكثير من الدهون المشبعة والقليل جداً من الفاكهة والخضراوات وفيتامين (هـ) خلال فترة الحمل يمكن أن يزيد من خطورة إصابة الأطفال حديثي الولادة بأمراض الحساسية.

العلاج المناعي

يقول د."جوناثان" وهو طبيب حساسية أطفال إن وجود المزيد والمستوى الأفضل من التدريب على التعامل مع أمراض الحساسية بالنسبة لطاقم العناية الأساسية والذي يشمل الأطباء الممارسين والممرضات العاملات يمكن أن يساعد. كما يقول الطبيب إنه: "في الوقت الحالي، توجد أوقات انتظار طويلة جداً حتى تتمكن العائلة من زيارة إخصائي حساسية حتى بعد أن يعاني الطفل من تفاعل تأقي". ويضيف هذا الطبيب قائلاً: "يوجد فقط حوالي ست وحدات مثل وحدتي التخصصية في الدولة، بينما نحن في حاجة لواحدة أو اثنتين في كل منطقة".

علاوةً على ذلك، يرغب الدكتور "أوريهان" في إعادة تقديم نظام العلاج المناعي كعلاج لأمراض الحساسية. يتضمن هذا العلاج حقن

كمية ضئيلة من البروتين المشتق من مادة خاصة مثيرة للحساسية تحت جلد المريض، ثم إعطاءه جرعات متزايدة بصورة تدريجية في كل مرة لزيادة قدرة تحمله لهذه المادة المثيرة للحساسية. ولقد تم استخدام العلاج المناعي في بريطانيا في الثمانينات، ولكنه للأسف أدى إلى وفاة عدد قليل من المرضى. منذ ذلك الوقت، انتقل العلاج المناعي لتتم ممارسته خارج بريطانيا وهو متاح كعلاج في جميع أرجاء العالم. في الواقع، لا يصلح هذا العلاج لكل أنواع الحساسية، ولكن الدراسات المحكمة اكتشفت أنه يمكن أن يكون فعالاً في علاج حمى القش والربو الخفيف والحساسية للدغ النحل والدبابير. كما تقترح بعض الدراسات أيضًا أنه يصلح لعلاج الحساسية من زغب القطط والعثة، ولكن لا يعرف المزيد حتى الآن عن فعاليته مع أمراض الإكزيما وحساسية الطعام. وبما أنه يتضمن تعريض المريض لمواد معروف أنها مثيرة للحساسية، فيمكن أن يوصى باستخدامه فقط بواسطة المتخصصين المتمرسين في مراكز الحساسية المتخصصة. ويقوم د. "هوريهان" حاليًا بدراسة العلاج المناعي الذي يتم تناوله عن طريق الفم والذي لا يكون من الضروري فيه استخدام الحقن، ويقول إنه إذا أثبتت التجارب الآمنة نجاحه، فقد يتم استخدامه في بريطانيا في السنتين أو الثلاث سنوات التالية. كذلك، يبدو أن تفاعلات الأطفال للعلاج المناعي عن طريق الفم دائمة؛ بالتالي فإنه يمكن أن يكون طريقة واعدة لعلاج بعض أنواع الحساسية في المستقبل.

من ناحية أخرى، من المحتمل أن تكتشف بعض المشاريع البحثية الأخرى في العالم تلميحات لأسباب ظهور وباء الحساسية وطرق العلاج المستقبلية الممكنة على الرغم من أن الأبحاث لا تزال في

مرحلة مبكرة. على سبيل المثال، تعرف الباحثون في اليابان على مركب في الشاي الأخضر يبدو أنه - في الاختبارات المعملية - يمنع إنتاج الهستامين وأجسام الجلوبلين المناعي (هـ) المضادة.

كذلك، يقوم مشروع بحثي آخر - في إحدى الجامعات الفنلندية - بفحص الافتراض الصحي مع محاولة تحديد هل التعرض للبكتريا التي يطلق عليها "البكتريا النافعة" خلال فترة الطفولة يمكن أن يساعد في تكوين دفاعات طبيعية في الجسم. ولقد تم إعطاء ١٣٢ سيدة حامل يعد أطفالهن معرضين لخطر الإصابة بأمراض الحساسية إما عقاقير تكميلية تحتوي على جي جي (Lactobacillus GG) أو حبوب وهمية خلال الأسابيع الأخيرة من حملهن والأشهر الأولى من حياة أطفالهن. ولقد اكتشف أن هذا أدى إلى تقليل خطورة إصابة أطفالهن بالإكزيما بمعدل النصف.

قال د."سيمون" من إحدى المستشفيات في "لندن" إنه: "إذا ثبت هذا في دراسات أخرى وأمكن تطبيقه على أمراض الحساسية الأخرى، فإن المدعمات الحيوية (Probiotic Supplements) يمكن أن تمثل تقدماً علاجياً مهماً".

حتى الآن لا يزال السبب في كون لهذه البكتريا النافعة تأثير على تطور أمراض الحساسية غير معروف. تقول جمعية الإكزيما الوطنية إن هناك دراسات حديثة تحاول تحديد هل تساعد المدعمات الحيوية الأطفال والبالغين المصابين بالفعل بالإكزيما أم لا؟ ونحن في حاجة لمزيد من الأبحاث قبل أن يمكن تأكيد أن هذه المدعمات الحيوية لها دور في الوقاية من الإصابة بالمرض، ولكن المؤشرات الأولى مطمئنة.

كما هو معروف بالفعل، فإن الجينات تلعب دوراً في تطور الإصابة بأمراض الحساسية. وفي هذا الصدد، يقوم فريق عمل بريطاني تحت

رئاسة أ. د. "كوكسون" في جامعة "أوكسفورد" بدراسة الجينات الجزيئية للإكزيما. ولقد اكتشف هذا الفريق أن الجينات المحتوية على إمكانية تعرضها للإصابة بالربو والأخرى الخاصة بالإصابة بالإكزيما مختلفة تماماً؛ حيث كان الاعتقاد السائد من قبل أنها متماثلة.

طرق علاج جديدة

يتم باستمرار تقديم طرق علاج جديدة لحالات الحساسية. تشمل هذه العلاجات أنواعاً من المراهم والكريمات التي تقوم بتعديل المناعة في الجسم. وهي عقاقير لا تحتوي على استيرويد قادرة على تغيير جهاز المناعة في الجسم، كما أنها أولى طرق العلاج البديلة المؤثرة للإكزيما منذ أن تم تقديم العقاقير المحتوية على استيرويد. بعض من هذه العقاقير الجديدة مرخص لاستخدامه مع الأطفال فوق العامين المصابين بإكزيما من متوسطة إلى حادة والذين لم يستجيبوا لطرق العلاج الأخرى. مع ذلك - وكما هو الوضع مع كل العقاقير الجديدة، فإن التأثيرات طويلة الأجل لها لا تزال غير معروفة. لذا، يجب أن تناقشي الممارس العام وطبيب الأمراض الجلدية لكي تعرفي العلاج الذي يناسب حالة طفلك بصورة أفضل.

الفهرس

الموضوع	الصفحة
مقدمة	٧
الفصل الأول: ما المقصود بالحساسية؟	١١
لماذا تتزايد معدلات الإصابة بأمراض الحساسية؟	١٢
ما مدى خطورة أمراض الحساسية؟	١٥
ما المفهوم الفعلي لمرض الحساسية؟	١٧
ما عدم التحمل؟	١٩
هل يمكن علاج أمراض الحساسية؟	٢٠
هل يشفى الأطفال من أمراض الحساسية؟	٢٠
أنواع العلاج الخاصة بالحساسية	٢٣
العلاج التكميلي	٢٥
الفصل الثاني: الربو	٢٧
ما الربو؟	٢٧
أسباب الربو	٢٨
هل تمكن الوقاية من الإصابة بالربو؟	٢٩
كيفية علاج الربو	٣١
ماذا نفعل في حالة الإصابة بأزمة ربو؟	٣٥
نوبات الربو في المدرسة	٣٦
ماذا عن المستقبل؟	٣٨
هل يمكن أن تساعد طرق العلاج التكميلية؟	٣٩
هل يوجد علاج للربو؟	٤٠

الموضوع	الصفحة
الفصل الثالث: الإكزيما	**٤٣**
الجلد	٤٥
ما أسباب الإكزيما؟	٤٦
المشاكل الناتجة عن الإصابة بالإكزيما	٤٧
دورة الحكة - الخدش	٤٨
هل يمكن الشفاء من الإكزيما؟	٥٠
النظام الغذائي والإكزيما	٥٣
تغييرات في نمط الحياة	٥٤
الإكزيما في المدارس	٥٥
المراهقون والإكزيما	٥٨
طرق العلاج التكميلية	٦٠
الفصل الرابع: حساسية الطعام	**٦٣**
أنواع حساسية الطعام الشائعة لدى الأطفال	٦٦
عدم تحمل اللاكتوز	٦٧
أمراض البطن	٦٨
تشخيص المرض	٧٠
ماذا سيحدث عندما تذهبين لإخصائي حساسية؟	٧٣
إبعاد الأطعمة المسببة للحساسية عن النظام الغذائي المتبع	٧٤
المساعدة خارج المنزل	٧٥
التسوق وانتقاء الأطعمة المناسبة	٧٥
أنواع حساسية الطعام والمشاكل السلوكية	٧٧

الموضوع	الصفحة
الفصل الخامس: فرط الحساسية	٨١
أعراض مرض فرط الحساسية	٨٢
ما الأسباب؟	٨٣
التعايش مع مرض التأق	٨٤
إعطاء بعض الحرية للأطفال المصابين بمرض التأق	٨٨
التسوق مع الأطفال المصابين بالتأق	٩٠
تناول الطعام خارج المنزل	٩٢
اعتماد المراهق المصاب بالحساسية على نفسه	٩٥
تجنب لدغ النحل والدبابير	٩٦
الفصل السادس: حمى القش	**٩٩**
ما حمى القش؟	٩٩
حبوب اللقاح وحمى القش	١٠٠
تعداد حبوب اللقاح	١٠٣
طرق تجنب الإصابة	١٠٦
علاج حمى القش	١١٠
العدسات اللاصقة	١١٢
طرق العلاج التكميلية	١١٣
الفصل السابع: أمراض الحساسية والبيئة	**١١٧**
العوامل البيئية التي تؤثر على أنواع الحساسية	١١٨
الحساسية من العقاقير	١٢٣

الموضوع	الصفحة
المواد الكيماوية في المنزل	١٢٤
أدوات التجميل والزينة	١٢٧
المواد الكيماوية المنزلية	١٢٨
الحساسية من المطاط الطبيعي	١٢٩
أنواع حساسية متعددة	١٣١
العطلات	١٣٤
الفصل الثامن: اختبارات الحساسية	**١٣٧**
اختبارات وخز الجلد	١٣٩
تحاليل الدم	١٤٢
اختبار الرقعة	١٤٣
اختبارات التعرض المباشر للمواد المسببة للحساسية	١٤٣
اختبارات أخرى	١٤٤
اختبار يورك	١٤٦
الفصل التاسع: ماذا عن المستقبل؟	**١٤٩**
منع الإصابة بالربو	١٥٢
تحسين النظم الغذائية للسيدات الحوامل	١٥٣
العلاج المناعي	١٥٣
طرق علاج جديدة	١٥٦

كيف تتعايش مع مشاكل الحساسية لدى الأطفال؟

Coping with Childhood Allergies

لقد تزايدت نسبة الإصابة بأمراض الحساسية لدى الأطفال على مدار العشرين عامًا الماضية - وهو أمر مقلق للغاية بالنسبة للآباء. وفي هذا الكتاب، تناقش المؤلفة أمراض الحساسية الأكثر شيوعًا والتي تصيب الأطفال وتعطي كذلك نصائح ذهبية حول كيفية التعايش معها. هذا، بالإضافة إلى إلقائها الضوء على الإجراءات التي ينبغي اتباعها في حالة إصابة الطفل بمرض التأق - وهو تفاعل أرجي حاد. ومن أمثلة الموضوعات التي يتناولها هذا الكتاب:

- الربو
- الأكزيما وحساسية الجلد
- الحساسية من الفول السوداني
- حمى القش وأمراض الحساسية المتعلقة بالبيئة
- اختبارات وطرق علاج الحساسية

نبذة عن المؤلف:

تعد "چيل إيكرسلي" كاتبة حرة تتمتع بالعديد من سنوات الخبرة في الكتابة حول الموضوعات المرتبطة بالصحة. وهي تسهم بكتاباتها بصورة منتظمة في العديد من المجلات المختصة بشئون المرأة والمجلات ذات الاهتمامات العامة.

sheldon PRESS



زوروا موقعنا
http://www.darelfarouk.com.eg
للشراء عبر الإنترنت
http://darelfarouk.sindbadmall.com

ISBN 977-408-163-3



